ПОКОЛЕНИЕ

№2 (13) 2016

Любой человек — это огромная духовная сила, и эта сила совершенно несоизмерима ни с его физическими силами, ни даже с его душевными возможностями. Но он становится такой силой только тогда, когда собирается. Когда обретает некую внутреннюю целостность и ему что-то на самом деле становится надо. Человек, которому что-то стало надо, — это очень опасный и потрясающе сильный человек!

Священник Павел Великанов

мир, в котором нам удобно

12+

поколение.бел



ВСЁ, ЧТО ЕСТЬ

ПОКОЛЕНИЕ 2 (13) 2016









фото Павла Буя


фото Александра Пасечника



Елена Бабич

Главный редактор

МИР, В КОТОРОМ НАМ УДОБНО

Я встаю с места, когда начинаю чувствовать, что пора. Подхожу к двери, крепко держусь за поручень, чтобы не налететь на тех, кто рядом. Машина почти остановилась, я хватаюсь за ручку, толкаю бедром дверь, наклоняю голову низко. Выхожу, придерживая дверь рукой, оглядываюсь, чтобы посмотреть, нет ли кого сзади. Закрываю дверь не слишком слабо и не слишком сильно, но крепко, чтобы быть уверенной.

Я выхожу из маршрутки несколько раз в неделю и таким образом оттачиваю мастерство. Если бы каждый день мне нужно было ездить по делам каким-то совершенно новым образом, я бы постоянно выходила из зоны комфорта – узнавала новое, овладевала потенциями собственной природы и чувствовала себя ещё уверенней и круче. Или стала бы рабом целей и задач – постоянный стресс, аритмия, успокоительные капли.

Я стараюсь ходить в храм хотябы раз в неделю и таким образом оттачиваю мастерство. Креститься в такт «Господи помилуй», успевать молиться за диаконом, вовремя встать в очередь на елеопомазание, подходить ко кресту с той стороны, где меньше людей. Если бы каждую неделю мне приходилось делать это как-то иначе, интересно, стала бы моя жизнь наполненной яркими впечатлениями и радостью о Христе?

Чем больше я живу в мире, где всё умею, тем скучнее и бессмысленнее становится моя жизнь. Тем более странно и смешно выглядят мои «навыки», которые нельзя применить ни к одному важному делу. Обладая идеальным умением креститься в такт, очень стыдно слушать Заповеди Блаженств. Плачущие, милостивые, изгнанные за правду и её жаждущие – это какие-то совершенно небесные люди, к которым я не отношусь. Всё, что мне приходит в голову: Господи, эта Церковь не для меня. Есть очень много умных людей, которые скажут «Как же не для тебя? Ведь никто не совершенен, и никто не достоин, и одному Богу возможно, и вообще грех такое говорить». Да, никто не совершенен из тех, кто стремится быть совершенным, и никто не достоин из тех, кто стремится быть достойным, и Богу возможно спасти этих несовершенных за одно их стремление. Но что делать, если всё, к чему ты стремишься – это мир, в котором тебе будет удобно?

За энное количество лет я создала себе церковь, в которой мне удобно. А вернее, мне кажется, что в ней удобно – на самом деле в ней скучно.

Уверена, что тому христианину, который ничего не достоин, но стремится, в Церкви скучно быть не может, потому что он постоянно выходит из зоны комфорта как бы по вертикали, а не по горизонтали. Он делает следующий шаг, который действительно сложен, его нужно перенести, усвоить, порадоваться плодам и одновременно понять, насколько ты слаб по сравнению с той лестницей, которая впереди. И снова же одновременно сказать «так-то оно так, но Ты, Господи, мне помоги» и пойти дальше.

Почему я не делаю так? Потому что я предпочитаю заниматься совершенствованием ненужного. Не скажу, чтобы я стремилась научиться виртуозному выходу из маршрутки или искусству вовремя перекреститься, но эти навыки сами собой запечатлеваются в моём подсознании за счёт постоянной практики. Я делаю маленькие шажочки в сторону, но упорно не перехожу на следующий уровень. «Шажочками» я утешаюсь на пять минут, а пропасть внутри меня тем временем становится всё шире, вид её беспокоит меня всё больше, особенно тогда, когда «шажочки» не радуют. Если так пойдёт и дальше, то это, знаете ли, очень прискорбно. Надеюсь, что дальше пойдёт не дальше, а всё-таки выше.

АНФАС

– Вы же привыкли голодать, чего вам бояться! – вопил он иступлённо.
– Я, конечно, привык голодать, но не особо люблю это. Так что уж вы сами боритесь.

Елена Сергеевна Булгакова

фото Александра Пасечника

Елена Бабич

СТРАТЕГИЯ КОМФОРТА

Почему отец Павел Касперович всё время возвращается к физкультуре

Однажды после поэтического вечера, который организовывал отец Павел, мы с коллегой задержались, чтобы убрать остатки фуршета и что-то обсудить. Возились с креслами, разглагольствовали про литературную Беларусь, стихи монаха Иоанна и чьи-то ещё. Отец Павел тоже. А потом вдруг застыл, задумался, посмотрел на редкие блюда на фуршетном столе и стал делать из них себе бутерброд. «Вы даруйце, што я ем, бо яшчэ невядома, што там дома будзе», – говорит. Картинка «ужина» главы многодетного семейства просто выглядела мило, но, похоже, она была частью важной личной стратегии.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕ ВОЙНА

– Что можно назвать зоной комфорта для священника? В какой ситуации ему удобно, и в частности вам?

– Я могу методом исключения рассуждать. Не переношу усталость, агрессию, суперзанятость, недосыпание. То, чего я хочу и к чему стремлюсь – это разумный график. Как пишут в книгах по психологии, цельно развивающаяся личность должна иметь время на спорт 2-3 раза в неделю для того, чтобы быть в тонусе. Если мы имеем здоровую спину и ноги, мы можем функционировать как священнослужители. В тренировочном процессе мы прорабатываем свои негативные эмоции.

Заметил, что живу от воскресенья до воскресенья – такой период. Если в течение недели я нашёл время, чтобы прийти на стадион, если я выспался, то могу качественно исполнять свои обязанности – могу исповедовать людей качественно, могу совершать богослужение, испытывая от него радость, могу с людьми быть открытым, внимательным. Если же моя душа находится в состоянии скрученного полотенца, то обязанности я свои выполнять не могу.

Должно быть время для взаимоотношения супруга с супругой и отца с детьми. Делать уроки, гулять. Я должен быть знаком с учителями в школе, на секциях меня должны знать тренеры. Знать круг друзей каждого ребёнка, учить молитве, подавать пример физкультурной активности, книжки читать, смотреть вместе фильмы. Сначала я должен найти время для того, которому 11 лет, потом для того, которому 7, и так для всех четверых.

А ещё нужно иметь время на общение с друзьями. Ключевое слово – время.

Как пишут в учебниках, пастырь должен знать современную литературу, знать молодёжные веяния, чтобы быть в курсе, чем живёт паства, он должен знать историю, обладать знанием психологии. Священник должен говорить проповеди, к проповедям нужно готовиться. Нужно читать, слушать какие-то видеолекции...

– Вы перфекционист?

– Да, я перфекционист.

– И вы лучше меня знаете, что успеть всё не получится никогда.

– Не получится, ну а что тогда получится? Невыстроенные отношения с детьми, плохое поведение в школе, не цельные отношения с женой и прочее.

Получается, что вся моя жизнь – это маневрирование в золотой середине. Если я не буду стремиться к этой середине, во что я превращусь? Сколько примеров в семьях священнослужителей: разводы, случаи, когда жена и муж живут как кошка с собакой, примеры зависимых детей, которые не могут построить личную жизнь, потому что они из семьи не вынесли качественного примера. Сколько священнослужителей, которые, как бочка, полные, что свидетельствует о том, что они заедают свои проблемы.

Я работаю над своим перфекционизмом: даю себе право на ошибку, допускаю, что я не идеален, что у меня что-то может не получаться. Но «Будьте совершенны, как совершенен Отец ваш небесный».

Или вот ещё – моя духовная жизнь. Как я молюсь? По идее, для того, чтобы быть в духовной форме, нужно хорошо молиться – утром, в течение дня, вечером. Из-за нагрузки так получается не всегда. Моя зона комфорта – это нагрузка, которая размерена. За прошедшие полгода у меня было 4 серьёзных приступа аллергии с вызовом скорой. Оказалось – переутомление, нужно что-то менять.

В последнее время размышляю о Царствии Небесном, о том дне, когда буду держать ответ за свою жизнь. Как администратор? Общественный деятель? Или как личность, которая должна была жить в мире с собой и окружающими? Как я молился, как я воспитывал своих детей?

– Большое количество времени решит вопрос вашего комфорта?

– В Евангелии сказано, что зона комфорта для христианина – это нереально. Господь говорил, что жить нам будет нелегко, но и Спаситель искал уединения, молясь вдалеке от всех.

В то же время я думаю – сейчас ведь не война… Может, и не надо такого напряжённого ритма? Трудный вопрос.

– А что же так – не война, а ритм почему-то напряжённый?

– Если посмотреть на человеческие жизни, то вообще редко встретишь сплошную счастливую историю. Всё драмы, трагедии.

– Тогда, чтобы стать священником 80-го уровня, может быть, и семьи не нужно, и какой-то внеслужебной деятельности?

– Если исторически наша Церковь выбрала всё-таки путь женатого священства и монашества, тогда нужно.

– Ну если мы выбираем себе такой водоворот, то, наверно, знаем на что идём.

– Нет, мы не всегда знаем, на что идём! Мы романтически об этом предполагаем, но вся область семейной конфликтологии нам отковывается гораздо позже. То же самое и с общественным служением.

– Вы не предполагали, что вас ждёт?

– Не-ет! Я считал, что своих детей воспитаю идеально, что в них будет реализовано всё то, что не было реализовано во мне. Они будут и борцы, и музыканты, и поэты, и писатели, и христиане, и цельные личности ответственные, но что-то пока… А семья! Разве могут у нас быть конфликты? Только позитив!

– Считается, чем больше аскетики, тем молитва сильнее. Люди, которые были в концентрационных лагерях, говорили, что когда их мучили, унижали, у них была самая сильная молитва. А тут получается, что самая сильная – это когда я спокоен, так?

– У меня бывают ситуации, когда я нахожусь на какой-то грани, и молитва, конечно, лучше. Не то чтобы лучше – активней, качественней, обращение такое... открытое. Если я просто бормочу в окружающее пространство, я обращаюсь как бы к Силе, а вот в такие минуты – именно к Личности Бога. Но сейчас у меня нет смертельной болезни, все родные мои здоровы. Я живу жизнью городского священнослужителя в Беларуси XXI века, всё у нас хорошо. Наша основная проблема – это переутомление, городской стресс.

И о стрессе важно говорить, если он влияет на наше духовное состояние. Ведь не зря сам апостол Павел в послании к Тимофею пишет о том, что священнослужитель должен быть тих, миролюбив, не пьяница, должен хорошо управлять своим домом. И это говорится во времена Римской Империи, когда жизнь христиан была далеко не самой безоблачной, учитывая гонения, например. Сложности помогают молиться, но сейчас не война.



– Вот вы всё про войну. А в чём разница? На войне будет как-то проще относиться к сложностям?

– Вот сейчас готовится журнал «Поколение». Его можно готовить по-разному: можно готовить его в тишине и спокойствии, а можно в сжатые сроки форсировать. В обоих случаях нужно молиться, но если работать размерено, мне кажется, это можно делать с радостью, спокойствием. Как сессия, которую можно сдавать по-разному. Можно в последний день сидеть над учебником, психовать, а можно весь месяц учить.

– То есть война – это такой последний день, который неизбежен, а всё остальное – это то время, которое не должно быть последним днём, но почему-то им становится, и это противно, да?

– Читал на днях интервью одного из своих любимых рок-музыкантов – Константина Кинчева, где он говорит об извечном стереотипе: рок-музыкант должен быть вечно голодным, но пьяным. Так вот и христианин – многие считают, что он должен жить всё время на какой-то сумасшедшей грани физического истощения.

Да, многие святые жили на пределе возможностей, но не все. Скажем, святой Иоанн Кормянский праведник – сельский священник, имел 6 детей, жил всю жизнь в деревне, умер до революции. Никаких особенных войн в царской России тогда не было. Оказывается, можно быть простым священником в стране, где хорошие экономические показатели, но быть праведным.

– Всё можно, но есть ещё понятия «лучше» и «хуже». Это как жениться и не жениться. В принципе можешь жениться, но лучше не надо. Это такая же ситуация? Можно сказать, что лучше пострадать, чем...

– А индикатор какой? Каково моё внутреннее наполнение в каждом варианте? Когда я наполнен гневом, агрессией, раздражением, обидой, страхом, я делаю анализ, чтобы понять, почему. Если я убираю какие-то раздражители, больше светлого во мне. Так зачем вредить своей душе?

священник Павел Касперович

фото Александра Пасечника

СВОИ СПОСОБЫ

– Как вы хотите, чтобы прихожане с вами общались?

– С уважением и на равных. Чтобы не было заискивания. Мне не нравятся глупые вопросы, неадекватные просьбы, навязывание, безответственность.

– Глупые вопросы, это, конечно, неприятно, но как-то же приходится с ними справляться.

– Я способен на них адекватно отвечать, когда я нахожусь в хорошей форме. Если я перед этим был на стадионе, могу две Литургии исповедовать, и ничего. Если у меня не болят ноги и спина, я внимательно слушаю людей. А если я перед этим носился непонятно где, пропустил свою тренировку, исповедь сводится к другому результату. Я невнимателен, раздражён, не выслушиваю. В трудных случаях назначаю встречу отдельно. Сегодня, например, я проснулся в хорошей форме, я хорошо спал, хорошо помолился и хорошо выполнил свои обязанности. Я провёл часовую беседу с человеком, у которого серьёзная ситуация, внимательно его выслушал, что-то посоветовал. А то, бывает, я сижу выжатый и чувствую, что просто не могу слушать человека. Приходится как-то мягко озвучить: «Извините, я не способен с вами говорить». Когда я выжат, могу вообще вспыхнуть как спичка от какой-то мелочи.

Мы же люди, можно сказать, вспомогательной профессии, и подвержены проблемам истощения, поэтому нужно восстанавливаться.

– Как вы восстанавливаетесь?

– У меня в кабинете стоит гиря. Когда есть форточка, я закрываю дверь и делаю разминку. Могу утром выбежать на берег Лососянки, там есть самодельные турники – дай Бог здоровья тому, кто их сделал – потренироваться, помолиться, посмотреть на воду, послушать шелест деревьев. Это тоже отдых.

– Почему именно спорт?

– Нет, почему спорт? Молитва!

– Вы всегда вспоминаете про спорт, поэтому спрашиваю.

– Ну, люблю я это дело. Так вот, молитва! У меня с собой вот в этом чемоданчике дневник чувств. Пишу сюда всё, что я чувствую в течение дня. Допустим, у меня негатив по отношению к какому-то человеку, я пишу имя, своё состояние и его причину. Потом я об этом человеке молюсь ичувствую облегчение. А ещё у меня есть правило – в течение дня позвонить трём друзьям и поделиться своим состоянием.

Я люблю слушать рок-музыку. Сейчас новый альбом группы «Алиса» вышел – хорошие песни для релаксации. Послушал пару песен – и жить веселее. Что всегда делали христиане? Собирались вместе и пели псалмы. Не всегда ж псалмы поёшь, иной раз можно и что-нибудь из русского рока.

Чтение художественной литературы – тоже полезная вещь для жизнерадостности. У меня в кабинете стоит подборка художественной литературы. Вот нет настроения, я пришёл, почитал вершы какие-нибудь – всё, уже жизнерадостное состояние.

– Получается, что огромная часть дел, которую вы делаете в течение дня, нужна для того, чтобы справиться с другой частью.

– Вполне может быть. Вот вернёмся снова к спорту. У меня тренажёр стоит напротив монитора. Я включаю какие-нибудь клипы, тренируюсь и слушаю концерт. Если мне нужно готовиться к проповеди – включаю ряд каких-то проповедей. Отцы рассказывают, я тренируюсь. И впитываю проповедь – нормально.

– И давно это у вас – спорт?

– Уже пару лет. Сейчас более активно. Я стал острее чувствовать необходимость поддерживать себя в форме. Это и раньше было: старался гулять с детьми на улице всегда поближе к стадиону, чтобы при случае сделать какое-то упражнение. Я знал, в каких дворах в округе какие турники, на каких турниках какие перекладины. Мог идти со службы, заскочить в какой-нибудь двор, снять куртку, подтянуться и дальше пойти.









Священник Павел Касперович
Родился в 1975 г. в городе Смела (Украина)
Окончил Минскую Духовную Семинарию
В 2012 г. рукоположен в сан иерея.

Координатор Гродненской епархии по работе с алкоголе- и наркозависимыми людьми, руководитель социального отдела Гродненской епархии



«Норма должна быть соизмерима моему уровню и состоянию»

А потом стал случайно на весы – 94 кг! У меня 20 кг лишнего веса. А я думаю, почему всю весну я чувствую себя уставшим, мне тяжело. Это вызвало низкую самооценку – как я могу говорить прихожанам о посте, об аскетике, когда у меня 20 кг лишнего веса! Что это за священнослужитель? Какой внутренний мир, если у него такие проблемы?

Если б я был средневековым шляхтичем, который полдня на коне скакал, может, мне и не нужно было б гири в кабинете тягать. Проскакал от дома до церкви – вот тебе уже зарядка.

ВЕРНЁМСЯ К ФИЗКУЛЬТУРЕ

– Мы иногда говорим себе: не хочешь долго молиться, хоть Отче наш прочитай. Не можешь перекреститься на людях – мысленно перекрестись. Избегать внешнего благочестия даже модно. Но тем не менее так мы создаём для себя какую-то зону комфорта. Честно ли это? Не слишком ли стало много поблажечек?

– Я лучше себя, конечно, чувствую, когда молюсь качественно. Но вернёмся к физкультуре *(улыбается)*. Я выхожу на стадион. Допустим, у меня есть время, я могу сделать все упражнения по три подхода, может, даже успею четвертый. Ещё, может быть, смогу растянуться. Я не скован временем, могу сделать всё качественно. Если же у меня только 30 минут, мне надо умудриться выбрать главное. Что-то я уберу, что-то обязательно оставлю. Если я так занимаюсь целую неделю, то чувствую – всё, потерял форму. То же самое с молитвой: если я долго не молюсь, то понимаю – давно уже не обращался к Личности. Нет того необходимого разговора, и я чувствую потребность от этой нехватки избавиться. Чтобы выйти из этого состояния, мне нужно опять постепенно набрать форму. Но лучше её изначально не терять.

Но если я себе допускаю отклонение от нормы, это не страшно, даже в какой-то степени хорошо – это значит, что я исцеляюсь от своего перфекционизма. Норма должна быть соизмерима моему уровню и состоянию. Например, если я способен подтянуться 15 раз, не стоит подтягиваться 5. Лучше сегодня 12, ну ладно, в следующий раз 16.

Расскажу одну историю о норме. Мы едем в купе – я, два моих друга. Так получилось, что пастырь баптистский едет с нами. Картина: темень, трясущийся вагон, пастырь стоя читает молитвенное правило. А мы молимся про себя лёжа. Мой друг говорит: «Ты только лоб не расшиби». А потом шутит: «Сейчас поезд дёрнется, ка-ак дашь лбом в дверь купе!» Мы посмеялись.

Следующим вечером мы уже были в гостях. Я думаю, ну, сейчас помолимся! Смотрю – друг мой дрыхнет. «Слушай, а молитвенное правило?» – «Ай!» – говорит. То есть в купе под тусклыми лампочками один станет бормотать, вызывая иронию троих соседей, а второй, когда у нас есть комната с иконами и мы можем помолиться, будет спать.

– И как поддерживать норму?

– Я прошу прощения, но всё-таки... вернёмся к физкультуре. Я люблю подтягиваться на турниках. В 20 лет у меня была одна норма, в 30 – другая, но если подумать, я всё время находился в процессе. Иногда процесс останавливался, но потом его удавалось возобновить. Думаю, что в молитвенно жизни каждый христианин тоже находится в процессе, который не может быть всё время одинаковым. Временами мы больше молимся по молитвослову, потом больше своими словами или по псалтири. Нам главное – находиться в процессе, чтобы этот процесс не прекращался.

– Сложно вернуться в молитвенный процесс, если из него выбился.

– Поэтому и нужно начинать с разминочки. Я вот всё время удивлялся – зачем эти «Господи помилуй» 40 раз. А потом понял, что это прекраснейшее дело – такая возможность привести себя в порядок, утихомирить свои мысли. Если ещё сделать пару земных поклонов – всё, ты сосредоточился и началось более глубокое обращение к Богу.

В ПРОЦЕССЕ

– В отношениях со священниками что вам не комфортно?

– Неадекват какой-то некомфортен, высокомерие, нездоровое отношение к рангам, гнев, обиды. Каждый имеет свои дефекты характера



«В молитвенно жизни каждый христианин тоже находится в процессе, который не может быть всё время одинаковым»

– всё как у всех. Лучше общаться с людьми, которые находятся в процессе преображения, чем с людьми, которые…

– Закостеневшие?

– Да.

Мне труднее общаться с маститым протоиереем, который старше меня, с которым я почти не знаком и с которым мы живём разными интересами – он больший администратор-хозяйственник, а я лейтенант пламенный. Каждому удобнее общаться на своём уровне. Причём мне проще быть подчиненным, чем начальником – моя особенность.

«ЗДАРРРОВА!»

– Что в вашем служении постоянно заставляет выходить из зоны комфорта?

– Звонки каких-то неадекватных людей. Мне могут звонить больные люди в состоянии наркотического или алкогольного опьянения и просить, чтобы я с ними встретился вот прямо ночью, вот прямо сейчас. Тут я говорю «нет», и в зависимости от моего состояния могу отреагировать либо спокойно, либо раздраженно. Вчера 3 было таких звонка, например.

Было время, когда одна психически больная женщина постоянно наяривала. Или парень нездоровый караулил меня почти полгода. Периодически обещал «за бороду и об асфальт». Вот это вот не совсем комфортно.

– Насколько допустимо близкое общение прихожан и священника, насколько это удобно священнику и насколько он может проявить те или иные чувства?

– Это трудная грань, но всё опытным путём устанавливается. У меня есть прихожане – мои друзья, у нас близкие отношения, но я их прошу, когда уж слишком официальная обстановка, меня называть на «вы». Чтоб как-то по ситуации. Когда я принял сан и своих друзей юности встречал, некоторые удивлялись и любили меня за бороду трясти: «Ну ты и бороду отрастил!» Я старался корректно объяснять, что так делать некрасиво.

Как-то своего товарища по техникуму встретил – рок-н-рольщика, а он начал в троллейбусе матом ругаться. «Ну ты не ругайся уже матом, я ж священнослужитель», – говорю. А он мне: «Да ерунда это всё!» Вот такое общение, конечно, не совсем допустимо.

Много таких случаев было. В силу послушания, круг моего общения – это люди, которые выздоравливают от алкоголизма и наркомании. А там же по-разному – кто выздоравливает, а кто ещё нет. И вот я иду по улице и идёт группа зависимых людей. С одними у меня тёплые отношения, а другие меня совсем не знают. Эти на «ты», те на «вы». Сложная ситуация. Или какой-то близкий знакомый сейчас в запое. Он несёт какую-то ахинею, и вот как с ним поставить границу, если мы на людях?

У меня есть друг с психическим расстройством – наш прихожанин. Так бывало – как что выкинет посреди службы… Был как-то случай. Я иду в облачении, а он из-за колонн выходит во время всенощного бдения, руки расставляет в разные стороны, налетает на меня: «А! Здарррова!» Ты что, говорю, того?!

Это проблема людей, которые занимаются любой общественной деятельностью – участковый, учитель. Фамильярность, заносчивость – всё присутствует.

АВТОРИТЕТЫ

– Знаю, что вам приходилось кардинально менять свою жизнь. Не боялись ошибок?

– Раньше больше боялся, теперь, мне кажется, меньше. Страшно менять привычное, но «боль от изменений должна стать меньше, чем нынешняя боль, в которой мы находимся» – эту фразу можно часто встретить в литературе, посвящённой алкоголизму и наркомании. Когда-то я работал на заводе – хорошее место, хорошая зарплата, но меня не устраивала внутренне моя жизнь. Я решился на перемены. Пришёл к начальнику цеха – сейчас покойному Владимиру Александровичу Клецко – и говорю: «Хочу уволиться». Интересный человек, у него плакат Берии висел в кабинете. Он на меня так посмотрел, спрашивает: «Зачем?» – «Хочу изменить свою жизнь». – «Хорошо». И быстренько подписал. Я даже был удивлён, что он меня не отговаривал. Увольнение заняло буквально минуту.

Я его встретил спустя 11 лет, уже будучи священнослужителем, и мы так с ним тепло поговорили о том, что моя решимость в тот момент, отсутствие боязни совершить ошибку действи-

тельно привели к изменениям в жизни. С преподавателем моего сына на изостудии говорил однажды о том, что наверняка лучше искать себя и делать ошибки в юности, чем в 40 лет, когда у тебя семья и важные обязанности. Из уст Кинчева слышал, что плох тот консерватор, который в юности не был бунтарём или бунтарь, который, повзрослев, не стал консерватором. В какой-то степени юность для ошибок.

– Почему вас не устраивала та ситуация?

– Не совсем расположен сейчас возвращаться в 2002 год, это больше тема для исповеди. Но я не видел себя по своему внутреннему миру, складу в этом месте. Михалок поёт: «Шукай у снах юнацкіх свае мары!» – вот это я и делал. Нет ничего плохого в работе на заводе, сейчас бы, может, и работал там. Мне как отцу четверых детей работа с графиком и хорошей зарплатой очень подходит. Но тогда хотелось чего-то другого.

– Чего?

– Я хотел попробовать быть странствующим поэтом. Повторить подвиг Александра Башлачёва– кумира юности. В итоге я пробовал повторять и через год понял, что всё-таки я – это я. И всё…

– И что?

– Ну, я не странствующий поэт. У каждого из нас есть свои желания и в то же время есть божественный промысел – мы все для чего-то предназначены. Когда я думаю о своей жизни, то понимаю, что, наверно, по-другому и быть не могло. Всё, чего я хотел в юности – это слушать песни и писать песни. Я совсем не представлял себя ни в учёбе, ни в профессии. Говорят, подросток должен знать, чем он хочет заниматься, понимать, что ему надо в будущем создать семью и её обеспечивать. У меня не было никаких таких представлений в силу обстоятельств осознания себя как личности.

Но у меня были свои авторитеты: Цой, Гребенщиков, Кинчев, Летов, Морисон, Кобейн. Глядя на них, я пытался строить свою жизнь. Когда мне было лет 26 и я увлёкся белорусским возрождением, передо мной стал вопрос: сапраўдны свядомы беларус – гэта хто? Например, это один мой друг, который ухлёстывает за чужой женой. Другой – гомосексуалист, третий – алкоголик, четвёртый – увлекается порнографией, пятый – вообще какая-то нездоровая личность, шестому грантавыя грошы нужны. Человек, который придерживается идеи? А что тогда это за личность? На кого равняться? Мои авторитеты, оказывается, это какие-то люди зависимые. Даже среди поэтов: Есенин – сколько у него этих жён было? Владимир Семёнович Высоцкий – непререкаемый авторитет детства – тоже зависимый. На кого равняться-то? Этот вопрос мучил меня, пока я не столкнулся с образцом христианской святости.

Мне всё-таки нравятся слова нашего президента о том, что он православный атеист. Вот я был православным атеистом. Вроде бы идею Бога отрицал в юности, но православную культуру допускал. Русская и белорусская рок-музыка пронизана христианским содержанием, поэтому, когда меня жизнь начала ставить в угол, я пришёл именно в православный храм, а не в какой-нибудь центр духовных знаний. И мне стало понятно, к чему стремиться.

Моё мировоззрение было на тот момент таким: я находился в процессе – «дух мятущийся». Сначала я заходим в храмы, стоял там, смотрел, размышлял, пытался молиться, потом встретился с христианской литературой, достал и надел свой крестик. Для меня надевание крестика было символом отречения от своего мировоззрения. Вскоре я услышал примерно такие слова одного из рок-музыкантов: «Я православный христианин. Ничего не знаю о Церкви, но всё же Церковь для меня свята». Применил их для себя: всё учение Церкви для меня свято, я его не знаю, но буду изучать.

– Даже здесь на вас повлиял авторитет юности. Но ведь разочарование в авторитетах так или иначе наступает. Понятно, что в Христе разочароваться нельзя, но то, что в Церкви есть люди, которые с духовной точки зрения далеко не авторитеты, на вас влияет?

– Когда я поступал в семинарию, мне архиерей сказал: «Ты должен понимать, что наша Церковь изнутри полна негатива, это человеческая составляющая богочеловеческого организма». От неё мы никуда не денемся.

– Есть те люди, которые могут это терпеть, есть те, которые не могут.

– Есть – когда люди судят о церкви по людям. Наверно, здесь не столько терпение играет роль, сколько принятие людей такими, какие они есть на самом деле.

– Если постоянно подражать авторитетам, можно постоянно разочаровываться.

– Если я встречаю интересный опыт значимого человека, для меня он важен. Иногда эти люди могут свидетельствовать о Христе.

Вот у меня проблема – старший сын непоседлив на уроках. Неуд у него. Для меня на днях было интересно узнать, что Максим Богданович был непоседлив в школе, часто болтал на уроках, отцу приходилось из-за этого часто ходить в гимназию. Учился не совсем хорошо, быт троечник по всем предметам, кроме любимых, но всё же шёл к своей цели и состоялся как личность. Меня это успокоило. Может, не стоит так сильно прессовать своего сына, если уже сам Максим Богданович так себя вёл!



Сейчас... *(Ищет в книге, читает)*. Вот отец пишет: «По натуре Максим редко внимательно слушал ответы преподавателей, тем более ответы товарищей. По натуре живой, подвижный, он так же держал себя в классе»,– прямо как мой сын, – «вертелся, разговаривал с соседями, острил, смеялся, смеялся над своими ответами и товарищей, смеялся над всякой неловкостью. Вообще говоря, уроками тяготился. В классном журнале отмечено, что он опаздывал, уходил с уроков или же занимался посторонними делами»,– как прямо у моего сына, – «а значит, что он читал книжки или хотябы писал что-нибудь – свои стихотворения или статьи. «Он всё бегает из класса в класс, всё суетится, агитирует, – говорил директор. – Он тут бунт устраивает!» Вот что пишет отец. «Из копии аттестата видно, что успехи его в уроках были посредственные. Максим по-прежнему мало очень интересовался уроками, занимался самостоятельно, и, конечно, главным образом белоруссикой, которая, как не имевшая никакого отношения к его классным занятиям, скорее мешала успехам, чем способствовала». Во!

– А сын ваш сам принимает решения?

– Я отдал Ваню на борьбу, он не хотел ходить, но я заставлял. Ходил, пока не устроил акцию протеста. Меня мама в детстве заставляла ходить на бальные танцы, пока я тоже не устроил такую акцию – полгода не ходил. Мог сказать, что пошёл, мог намочить ногу в луже и сказать, что упал, либо наесться чеснока, чтоб не нравиться партнёрше. Как-то я освящал квартиру, где был внучок, которого бабушка заставляет ходить на танцы, и он так этим тяготился, что я ему взял всё это и рассказал. Он был счастлив, а бабушка была очень недовольна, потому что как это батюшка такие советы даёт! Меня просто понесло.

Так и сын стал в позу, пришлось отпустить. А потом как-то вечером достал кимоно и спросил:«Папа, а можно вернуться на дзюдо?» – «Конечно!» Мы с ним сделали так: прочитали Отче наш, а потом я попросил Ваню написать плюсы и минусы каждой секции. Он написал, мы с ним всё обсудили и пришли к наиболее подходящему решению.

Я понял, что воспитание детей – это сложнейшее дело, и грош мне цена как отцу, да и как священнослужителю, если я буду спасать



весь мир, а своих детей не воспитаю. Я сейчас хочу сместить свои ориентиры именно в эту сторону.

Я многое своим детям рассказывал, в школу ходил, фильмы показывал. Например, мой сын смотрел фильм «Свой человек» с Куртом Расселом, где говорится о том, как табачная компания уволила сотрудника, а он начал против неё судебный процесс. Там всё о тайнах табачного бизнеса говорится. И Ваня с интересом это просмотрел. Но когда он, выходя с тренировки, увидел старших ребят, которые курили на улице, всё у него обесценилось: «Папа, да пусть курят – их дело, что тут плохого?» И я понял, что это сработало, как песня Виктора Цоя «Видели ночь», которая перечеркнула всё, что нам говорила советская школа о вреде разгульного образа жизни.

Я пришёл к вере ближе к 30, поэтому воспитываю детей исходя из своего воспитания. Хочу, чтобы они стали спортсменами, поэтами, художниками, рок-музыкантами, но почему-то не священнослужителями. Я в последнее время сдвигаю акцент: «Господи, дай мне их воспитать настоящими христианами, цельными здоровыми личностями». Это поначалу я переносил на них свои нереализованные детские мечты. Сейчас только начинаю осознавать, что важно, а что второстепенно.

Моя зона комфорта – это воспитанные дети, и пока этого ещё нет. Она появится, когда дети будут самостоятельно делать уроки и помнить расписание автобусов. Я учусь их отпускать – учусь не напоминать, что автобус через 20 минут. Но какие-то решения я сам принимаю за своих детей: Ваня, Сима, никаких октябрят и пионерии! Когда мне принесли бумажку по этому делу подписать, нет, говорю, и ещё раз нет! И пришлось объяснять. Старший понял, средний ещё не совсем. Но когда на новогоднем утреннике аниматоры всех детей раскрасили в вампиров, а мой средний сын был единственным, кто отказался... Я был счастлив за своего сына. Правда, ругался с этими аниматорами потом, и завуч меня не совсем понял. Но ведь отказался! Как будет дальше, я не знаю.

После интервью мы пили кофе и рассматривали гирю со смайлом. Потом Отец Павел принёс откуда-то симпатичный квадратик сала и спросил: «Хотите? Нет? Как хотите. У меня скоро важная встреча, поэтому я поем. Чтобы быть в хорошей физической и духовной форме, надо ещё быть сытым».

ВЕРА

Ты спросишь: разве грех – спокойно спать, хорошо есть и пить, ходить на празднества и увеселения? Но этим вопросом ты хочешь оправдать себя, потому что всё это, может, и не грех, но этим ты подготавливаешь себя ко греху.

Преподобный Никодим Святогорец

священник Алексей Васин

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПИЕТИЗМ

Когда в 2004 году к нам в Жировичскую духовную семинарию с делегацией из Тюбингена приехал Епископ Герхард Майер, то при перечислении его титулов где-то проскочило слово «пиетизм». Епископ был современным представителем этого течения в Евангелической Церкви Вюртемберга. Пиетизмом я болел ещё со времени моей учёбы в Высшей Церковной Школе в Бэтэле (Билефельд, Германия), а впервые столкнулся с этим понятием в жизнеописании Баха. Это слово в нашей семинарии слышали единицы, но многие тогда почему-то обратили внимание на него.

Видимо, в пиетизме услышали что-то интригующее, потому что студенты и преподаватели стали подходить ко мне (я тогда переводил и делегацию, и лекции епископа Майера) и спрашивать, что это такое. Несколько человек даже вспомнили, что это слово иногда звучало у нас на уроках немецкого языка, которые я проводил и в семинарии, и в академии. Мне всегда казалось, что пиетизм может быть очень хорошим мостиком взаимопонимания между протестантской церковью и православной. Поэтому я то и дело упоминал в лекциях по церковной истории и немецкому языку Арндта, Шпенера, Баха и многих других представителей пиетизма, которые всецело посвящали свою жизнь Богу…

Но на вопрос, что же такое «пиетизм», кратко отвечать было всегда тяжело. Мои характеристики пиетизма вкратце сводились к такому объяснению: пиетизм – движение в лютеранской церкви, которое предавало особую значимость личному благочестию, религиозным переживаниям верующих, ощущению живого общения с Богом, а также постоянной памяти о Боге, искренней личной пламенной любви к Нему и к ближнему. Пиетистом может быть только тот, кто постоянно ощущает присутствие Бога рядом с собой и организовывает соответственно этому свою жизнь. Внутреннее благочестие, деятельная любовь, нравственное усовершенствование и искреннее раскаяние – то, без чего невозможно соблюдать церковные правила и предписания. Обновление и возрождение в пиетизме считаются признаками спасительной веры. Всё бы хорошо, но здесь возникает одна проблема: люди, которые привыкли о лютеранстве либо слышатьтолько плохое, либо не слышать ничего, задаются вопросом: почему в этом определении всё так положительно?

Мне кажется, что описания пиетизма могут звучать отрицательно только для безбожников. Цели, которые преследовали пиетисты, являются целями, которые мы как православные ставим перед собой и удачно или не всегда удачно пытаемся достигать их. Когда я служил в Вюртемберге, то увидел множество больших и не очень общин искренне верующих людей, которые на самом деле вели себя так, что мне пришлось задуматься о том, что, называя себя православным, наше общество не всегда понимает, какую ответственность берёт на себя. Я увидел людей, которые не могут представить себе, что проведут субботу, воскресенье или церковные праздники не в храме на богослужениях или мероприятиях, которые организует община.

> «Описания пиетизма могут звучать отрицательно только для безбожников»

В нашей среде можно часто слышать: «Я каждое воскресенье и каждый праздник хожу в церковь», но де-факто у многих возникают про-



Открытая Библия лежит в каждом храме, чтобы все могли подойти и почитать в любое время

блемы, которые не позволяют это делать, и такие утверждения становятся выдачей желаемого за действительность. Говорят «я – верующий» или «я – православный», но в большинстве случаев выясняется, что человек никакой причастности к православной церковной жизни, кроме того, что он иногда зайдет в храм, не имеет. В многочисленных общинах пиетистов такое, конечно, невозможно. С детства они привыкают к жизни в церкви, вокруг церкви и для неё. С одной стороны, жизнь их можно смело назвать церквецентричной. С другой стороны, они уверены, что не пастырь несёт ответственность за их жизнь. Он, конечно, будет пред Господом отвечать за то, как использовал своё положение для служения Богу и людям, но каждый верующий сам будет в ответе за себя.

«Многие мужчины хотят посвятить себя церкви, работая в других областях, при этом даже и не думают становиться пасторами»

Как правило, пиетистами являются прихожане. Мужчину, который считает себя православным, но деньги на содержание семьи в церкви не зарабатывает, как правило, в храме далеко не каждое воскресенье увидишь. Пиетисты же обычно 2-3 раза в неделю обязательно бывают в храме. Кроме того, они 1-2 раза в неделю собираются по домам на чтение и обсуждение Писания. Нужно учесть, что эти люди зарабатывают себе на жизнь профессиями, к церкви не имеющими никакого отношения. Каждый из них трудится в своей сфере: в промышленности, в сельском хозяйстве, в сферах образования и обслуживания. Многие мужчины хотят посвятить себя церкви, работая в других областях, при этом даже и не думают становиться пасторами. Все работы для церкви, храма и для членов общины они выполняют бесплатно. Слово «бесплатно» в немецком языке хотя и является лингвистически нейтральным, но в большинстве случаев люди с недопонимание относятся к «бесплатной» работе. Поэтому в языке для этого есть отдельный термин – «ehrenamtlich», который хоть и означает «совершать работу безвозмездно», но при этом звучит очень благородно и почётно. Слово «ehrenamtlich» состоит из двух слов: «Ehre», что значит «слава, почёт» и «amtlich» – «служебно», т.е. «в качестве почётной службы». Это выражение очень часто слышится в пиетистских общинах.

На проповеди в таких общинах можно часто услышать выражения типа «А Вы представляете, ведь существуют люди, которые называют себя верующими и христианами, но не каждый день дома читают Библию!» или «А Вы представляете, бывает и такое, что человек поел, а Бога не поблагодарил». В такой лютеранской церкви разговоры о вещах, которые нам кажутся дикими, например, об однополых браках, даже не допустимы. Принципиально. О таком и говорить грешно.

Я очень часто был свидетелем такой картины.

Приходят к соседям знакомые и говорят, так, мол, и так, есть у нас проблемы. Соседи им: «Заходите, давайте помолимся, попросим Бога вместе, чтобы помог решить эти проблемы». Слышу – уже поют церковные песнопения, читают Библию, молятся. Мобильники при этом выключаются сразу. Ну вот такого, простите, у нас я ещё никогда

не видел, но считаю это проявление благочестия важной частью христианской жизни. Чтобы у нас кто-то сказал: «Заходи, помолимся...»? У нас даже в храме человек, который постоянно приходит на службы, не устоит перед искушением поговорить о том, о сём. Для пиетиста благочестие превыше всего! И внешнее, и внутреннее. Внешнего благочестия не может быть без внутреннего, а внутреннего не может быть без внешнего.

Одним из первых идеологов пиетизма был Иоганн Арндт. Его трудами зачитывался наш великий подвижник, святитель Тихон Задонский. Рекомендовал читать его своим духовным чадам: «…начать сначала святую Библию читать, с разсуждением разных Божиих дел, которые она тебе представит; и всегда, поутру и нощию, в ней поучаться, и Арндта прочитывать…». Так писал он, например, в письме одному молодому дворянину. Труд святого Тихона Задонского «Об истинном христианстве» выдержан в духе одноимённой работы Арндта. Иоганн Арндт был очень известен в России во времена Екатерины II. Архиепископ Псковский, Изборский и Нарвский Симеон (Тодорский), который был законоучителем Петра III и Екатерины II, перевёл Арндта на русский язык.

Основоположником же пиетизма считается Филипп Якоб Шпенер, призывавший каждого христианина к личной святости и проповедовавший самодисциплину, которая включает в себя удаление от азартных игр, светских зрелищ, умеренность в еде, питье и одежде. Каждый миг жизни человека, который называет себя христианином, должен быть посвящён Богу независимо от того, чем занимается в своей жизни этот человек. Так, например, Иоганн Себастиан Бах, будучи пиетистом, видел в каждой ноте своего произведения богослужение. Практически все его творения связаны с Богом, с Евангелием, с молитвой.

Как и у всех пиетистов, у Баха была большая дружная семья. Ведь пиетисты особое внимание уделяют семье – домашней церкви. Семья, в которой постоянно идёт молитва, где все живут с Богом, где постоянно звучит Слово Божие, читается Писание, является уже церковной общиной. Глава семейства в такой семье – глава общины. Поэтому чем больше детей, тем больше община и сильнее служение Христу. Пиетизм делает ставку на семью! Поэтому и важно для пиетистов, чтобы были свои школы, свои детские сады, где дети постигают только церковную реальность. В Вюртемберге очень много городов и поселений, история которых связана с пиетизмом. Там всё пропитано духом христианства.

Наблюдая за таким укладом жизни, задаешься вопросом, а будут ли у нас когда-нибудь школы, в которых Светлая и Страстная Седмицы, первая седмица Великого Поста и двунадесятые праздники станут неучебными? В своём приходском служении ещё и ещё раз убеждаюсь, что это не очень просто организовать в обществе, где почти столетие господствовал атеизм. В Вюртемберге в Великий четверг абсолютно всё закрыто, ни один магазин не работает, а в Страстную пятницу и субботу вдобавок запрещены все увеселительные и развлекательные мероприятия. И Пасхальную неделю все члены семьи проводят вместе, посещая богослужения в церкви. В воскресный день как будто всё вымирает. На улицах никого нет. До обеда никого не видно. Все в храмах своих приходов, из которых доносятся колокольные звоны, хвалебные песнопения и проповеди. Воскресенье – день семьи и церкви. Ни одна семья не пожелает себе ничего хуже,чем работать в воскресенье или быть порознь.



Отец Алексей прощается со слушателями своей проповеди в общине посёлка Шопфлох.

Сергей Комаров



#ОЧЕНЬ #СТАРЫЙ #СМЫСЛ

Сергей Комаров о комфорте, аскезе и грустном библейском герое

Говорит ли Библия что-нибудь о комфорте? Пожалуй, да. Впрочем, такого понятия в древнееврейском и древнегреческом языках не было (как и в языке русском, куда слово «комфорт» просочилось из современного английского). Совокупность бытовых удобств не имела определенного названия, хотя во все времена к ней стремились точно так же, как и сегодня.

Библия рассказывает об одном человеке, который в своём жизненном поиске однажды решил достичь полноты комфорта. Но не ради самого комфорта, вот что интересно. Эксперимент ставился для того, чтобы понять – заключается ли в бытовом благополучии счастье человека, способен ли человек успокоить своё сердце в удовлетворении земных желаний. Имя этого библейского героя всем известно. Им был самый мудрый и самый богатый персонаж Священного Писания Ветхого Завета – иудейский царь Соломон.

Чтобы поставить подобный опыт, нужно было иметь соответствующий материальный ресурс. Соломон им обладал. Ежегодный доход царя Израиля составлял шестьсот шестьдесят шесть талантов золота (около двадцати двух тысяч восьмисот двадцати пяти килограммов). К этому можно прибавить регулярный оброк продуктами, взимаемый с израильского населения. За всю историю мира немного было людей, которые, подобно Соломону, могли сказать: «Чего бы глаза мои ни пожелали, я не отказывал им, не возбранял сердцу моему никакого веселья» (Еккл.2,10).

И вот, эксперимент начался. Соломон подробно описывает осуществление своего замысла.

Я предпринял большие дела: построил себе домы, посадил себе виноградники, устроил себе сады и рощи и насадил в них всякие плодовитые дерева; сделал себе водоёмы для орошения из них рощей, произращающих деревья; приобрёл себе слуг и служанок, и домочадцы были у меня; также крупного и мелкого скота было у меня больше, нежели у всех, бывших прежде меня в Иерусалиме; собрал себе серебра и золота и драгоценностей от царей и областей; завел у себя певцов и певиц и услаждения сынов человеческих – разные музыкальные орудия. И сделался я великим и богатым больше всех, бывших прежде меня в Иерусалиме (Еккл.2,4-9).

Великий эксперимент длился долго и закончился плохо. Развратившийся от роскоши и вседозволенности, царь (он взял себе 700 жен и 300 наложниц) ослабел в своей ревности к вере и впал в идолопоклонство. Под влиянием своих иноземных ёен Соломон построил в духовном центре планеты – Иерусалиме – капища Молоха и Астарты. Истощение народа высокими налогами вызвало ропот, вылившийся впоследствии в восстание против сына Соломона, расколовшее еврейское государство.

На исходе своих дней царь, испытавший все удовольствия жизни, до конца испивший чашу земных радостей, с грустью написал об итоге своих проб и исканий: «Сказал я в сердце моём: «Дай, испытаю я тебя весельем, и насладись добром»; но и это – суета!» (Еккл.2,1). И прибавил: «Выслушаем сущность всего: бойся Бога и заповеди Его соблюдай, потому что в этом всё для человека» (Еккл.12,13).

История Соломона грустна, но и в ней брезжит свет. Оказывается, человека умного и совестливого великий комфорт и преизбыток богатства могут привести к Богу. Здесь путь как бы от обратного: «У меня всё есть, но я несчастен. Значит, Бог есть и Он нужен мне». Но человека неумного и бессовестного тот же комфорт способен поработить и духовно убить, сделавшись для него самоцелью. К сожалению, таких случаев куда больше.

Листая жития святых, живших в период с первого до двадцать первого века, можно убедиться, что в принципе идея комфорта противна православной аскезе. У подвижников всё наоборот. Хочешь лечь – сядь. Хочешь сесть – стой. Проголодался – подожди. Желаешь сказать – промолчи, и т.д. Действительно, всякое удобство плоти и потакание её желаниям расслабляет душу. Но всё же рискнём сказать, что разговор о комфорте вторичен по сравнению с главнейшими вещами – смирением и любовью к Богу и ближним.

Многие более-менее современные нам святые жили среди комфорта, не замечая его. Иоанн Кронштадтский, носивший дорогие рясы и имеющий личный пароход для путешествий по России, о рясе ли и пароходе думал? Да ему просто было всё равно, что носить и на чём ездить. Давали – он брал, не привязываясь сердцем, и при случае мог легко отдать другому. Бесчисленные исповедники и новомученики русские – интересует ли кого сейчас, в мягких ли

перинах они спали до того, как засвидетельствовали свою веру собственной кровью? Глубоко внутри человека созревает обновлённая христианская личность, и Бог имеет силу совершить это изменение как над одетым в дорогой пиджак бизнесменом, так и над носящим старый потёртый свитер слесарем. Очищается душа покаянием и молитвой, со временем внутреннее переходит во внешнее. Однако это имеет свою меру и индивидуальное выражение. Строгость православной аскезы никто и никогда не отменял, но сердце христианское являет себя в жертвенности, любви, прощении, а не в сне на досках или одноразовом питании.

Нельзя не заметить здесь важную вещь. Аскеза, выступающая против комфорта – всегда действенное средство, но она ведь касается прежде всего дисциплины ума, а не только тела. Об этом мы часто забываем, постясь иногда до упаду, но совершенно не контролируя поступающую в сознание информацию. А ведь сегодня, в век информационных войн, подвижничество невозможно без поста информационного. Оставление на какое-то время привычных развлекательных сайтов сегодня смело можно приравнять к большой победе. Если получилось себя так ограничить – ложись спокойно спать в мягкую постель и не смущайся, ибо Бог подарил тебе победу над самим собой.

Итак, мы за комфорт? Нет, мы за христианство. А оно возможно и в бедности, и при богатстве, и с уютом, и без него. Зависеть и прикипать сердцем нельзя, а разумно пользоваться, благодаря Бога, – можно. Быть христианином можно и в деревне, и в мегаполисе, и в квартире с евроокнами, и в монашеской келье. Только Христа люби и заповеди исполняй. А телу дай отдых, когда необходимо. Оно и так вечно изнурено ненормальной городской экологией, адским шумом улицы, нервными стрессами и депрессиями – обычными спутниками нынешнего горожанина.

К монаху требования насчёт дисциплины тела особые, а мирянин без относительного комфорта не проживёт. Должна быть найдена золотая середина между двумя фразами апостола Павла: «усмиряю и порабощаю тело моё» (1Кор.9,27) и «никто никогда не имел ненависти к своей плоти, но питает и греет её» (Еф.5,29). Христианина красят мера и рассуждение, без которых нет никакой добродетели. Честность перед самим собой и голос совести пусть подскажут каждому, что думать и как поступать в отношении комфорта – нового слова со старым смыслом.

«Строгость православной аскезы никто и никогда не отменял,

но сердце христианское являет себя в жертвенности, любви, прощении,

а не в сне на досках или одноразовом питании»

СВОЙ ПУТЬ

Я знаю, безумием было бы думать, будто можно кому-нибудь описать, а объяснить и подавно, как я, культурный, изящный, светский человек, богатый, независимый, связанный дружбой с самыми выдающимися жителями столичного города, мог ночью целый час простоять у столба надтреснуто визжавшей, неустанно вертевшейся карусели, пропуская мимо себя двадцать, сорок, сто раз одни и те же идиотские лошадиные морды из крашеного дерева, под звуки одних и тех же спотыкавшихся полек и ползучих вальсов, и не трогаться с места с затаённым упрямством, с таинственной решимостью подчинить судьбу своей воле.

Стефан Цвейг

Елена Бабич



ОЛЬГА АГАПОНОВА: ОН НАМНОГО БЛИЖЕ, ЕСЛИ СЛУШАТЬ ЕГО ВНИМАТЕЛЬНО

фото автора

Однажды в Тбилиси на высоте 62 метров над землёй я услышала фразу, которая стала для меня судьбоносной. «Своя воля губительна для человека» – в узкой кабинке колеса обозрения отец Вячеслав вдруг её произнёс. Почему должно было пройти 25 лет жизни, чтобы я смогла наконец принять этот смысл? Увидеть в нём не слепое следование библейской заповеди, а откровение, от которого не хочется бежать. Понять, что значит «Найдёте покой душам вашим, ибо иго Мое благо и бремя Мое легко есть».

БОГ ВООБЩЕ

– Вот Господь решит прийти на землю во второй раз, и все умершие восстанут из могил и с крестами пойдут к Богу! – моя бабушка не получила образования и воцерковилась поздно, поэтому многое из того, что она говорила, было фольклорного толка.

Как раз тогда умерла в деревне какая-то баба Маня.

– Что, и баба Маня тоже из гроба восстанет?

– Да, она тоже.

Я большими глазами смотрела на бабушку и просто не могла не верить.

Когда я была ребёнком, мама работала в городе, а меня в Массолянах воспитывали в основном дедушка с бабушкой. Я всегда называла их родителями. Родители пели в церковном хоре. В детстве они приводили меня на клирос, я рассматривала иконы и узорчатые стены. Казалось, что Бог на меня смотрит. Я всегда с радостью бежала на исповедь и причащалась.

Никто не заставлял ходить в храм, у меня была полная свобода – я могла проснуться в 10 и к 12 прибежать в церковь на целование креста. Помню, как отец Анатолий Неробов говорил с улыбкой: «О! Соня пришла. Ну ничего, работник 11-го часа, засчитано!» Бабушка говорила: «Ты маленькая, можешь не идти, поспи». – «Нет, – пищу, – я пойду!»

В детстве Бог был явно, был несомненно, но одно дело, когда ты видишь, что Он есть вообще, другое – когда Бог живёт в тебе. Тогда, думаю, этого не было.

Разве только, я очень любила молиться. Лет в 8 даже дала Богу обещание: если мама приедет на выходных, я буду молиться каждый день до 12 лет. Начала по утрам и вечерам читать «Отче наш» и втянулась. Когда мне было уже не 12, а больше, я вспомнила о своём обещании и поняла, что не буду прекращать.

Самая искренняя молитва, самая преданная – молитва, обращённая к Отцу, который тебя любит, – была в детстве. В молитве все слова были весомые, это не было словоблудием. Только самое искреннее от души и по делу. Не было ничего вроде «пусть мама шоколадку привезёт», я помню, что получала удовольствие от общения с Богом.

ПАПА

Наверно, потребность в отце помогла мне почувствовать, что Бог есть. Поскольку я росла без папы, его не хватало – того идеального, который бы стал для меня всем. Когда нет чего-то, что есть у других людей, духовные вещи ценятся и переживаются сильнее. Так же чувствовалось и присутствие божественной силы – ты знаешь, что кто-то тебя оберегает.

Мне хотелось отца больше, чем кого-либо. Никто не был нужен. Родной отец был в моей жизни до 5 лет. А потом он ушёл, оставив только письмо, состоявшее из одной сточки: «Если я буду пить, оставлю семью». Он своё обещание сдержал и исчез навсегда.

Для меня стали врагами все – дедушка, бабушка, мама. Потому что не было семейного комфорта. Маму я видела раз в неделю, а бабушка и дедушка казались людьми, которые забрали у меня возможность быть с мамой. Всегда ругалась с ними. Помню, даже однажды сказала бабушке «хочу, чтобы тебя машина задавила!» Мне было как раз 5. «Да как ты посмела?! Бабушка любит тебя, а ты…»

Недавно я прочитала статью одного священника, который говорит о том, почему дети желают смерти родным – не потому, что на самом деле этого хотят. Они просто хотят, чтобы взрослые на какое-то время оставили их в покое. В детстве мне казалось, что меня слышит и понимает только Бог.

В ОДНОЙ ЛОДКЕ

Поскольку в деревне я была приезжей, в школе меня не принимали. Со стороны одноклассников всегда были какие-то выпады. Говорили, что я безотцовщина, что у меня мама одиночка, не нравилось, что я учусь хорошо, однажды даже камнями забросали.

Был такой случай.

Сижу на школьной площадке, сама с собой играю. Вдруг моя одноклассница подходит и в мою сторону какие-то слова бросает плохие. Я как-то себя сжала в кулак в этот момент. У меня было ощущение, что я терплю. Ты не злишься, не ненавидишь эту девочку – ты просто терпишь и её любишь. Это такое потрясающее чувство, которое, мне кажется, можно испытать либо в детстве, либо во взрослой жизни, когда ты уже многое пережил в духовном плане. И если бы это происходило сейчас, я бы не стала так терпеть. Не считала бы нужным.

Я приходила в слезах из школы домой, бросала портфель за печку, сама падала на диван и первые минут 10 всегда ревела. В школе я никогда не плакала. Бабушка всё это видела, обнимала меня и говорила: «Лапонька моя, Бог терпел и нам велел». Эта фраза мне помогала. Я понимала, что надо терпеть, как и Бог, Который был распят, как бабушка мне сказала. В этом есть подвиг. В твоём детском терпении есть смысл.

Некий авторитет в виде Бога делал то же, что и я. И моя жизнь что-то значит, несмотря на то, что кто-то меня забрасывает камнями. Это ощущение, что Тот, в Ком ты видишь отца – самый важный в твоей жизни – делает так же. Мы с Ним в одной лодке.

Но я всё равно «раздваивалась». С одной стороны, вроде ты такой «мученик», а сам творишь беззакония: ты злой ребёнок, ты грубый ребёнок, локтями расталкиваешь своих родных. Когда выросла, я поняла, что это создавало своего рода баланс – я расталкивала локтями своих родственников, лукавила, обманывала, в то же время меня саму расталкивали локтями другие.

ШАГ

Повзрослев, я поступила в университет и перебралась в город. Чувствовала себя здесь какой-то закомплексованной. Мне казалось, что нет любви, нет дружбы, и мне нужно сделать какой-то шаг, чтобы это обрести.

На первом курсе мой преподаватель – Светлана Альбертовна Горская – познакомил меня с девушкой из Марфиинского братства. Мы подружились. Я начала ходить в братство и вести церковную жизнь. Потому что «надо». С детства меня учили, что «в церкви хорошо», да я и так это понимала, но возраст брал своё. В 18-20 лет вокруг тебя много-много искушений. Бог как полнота жизни не попадает в твоё сердце. Хочется общаться с парнями, хочется развлекаться. С одной стороны, есть желание делать то, что хочется, с другой – идти за Христом. Ты начинаешь взрослеть умом, а сердце оставляешь на втором плане. Я продолжала ходить в братство, потому что надо было подкреплять сердце. Надо было не отпадать.

Братство стало для меня тем обществом, которого не было в детстве – коллективом любви, за которой ничего не стоит. Это люди, которые не знают, что такое пойти за угол и обговорить или бросить камень.

Теперь я хожу в братство, делаю добрые дела и всё такое, но я человек ещё зажатый, привыкший терпеть и бороться, но не привыкший просто общаться с людьми. Не привыкший отдавать, любить.

ЭТО ТЫ?

Когда умерли бабушка и дедушка, казалось, что земля ушла из-под ног. Бабушка умерла первой, а через месяц на моих руках умер дедушка. Я тогда очень испугалась и поняла, что детство закончилось. Вдруг потеряла связь с Богом, потому что хотелось



решать земные вопросы. Было тяжело и больно. В тот момент слова отца Александра Гука о том, что мы плачем о себе, а не об умерших, меня подстегнули, и я начала молиться за своих родителей. Сработало чувство долга. Как же так – родители дали мне знание о Боге, а я не буду молиться за них? Я должна была не лениться и читать Псалтирь в течение 40 дней. Именно тогда церковные книги и молитвы открылись для меня в своей полноте. А поскольку умер один человек и сразу же другой, это был непрерывный процесс.

Начался новый период моих отношений с Богом, я начала выбираться из своей холодной ветхой скорлупы. Разные удивительные случаи мне это показывали.

Например, был такой период, когда в семье не было денег. Как-то меня угостили печенюшками. Ладно, думаю, привезу в братство, там будут дети из детского дома, если что-то останется, поем. В результате я отдала детям всё. А через 20 минут после того, как угощения разошлись, пришёл Ваня Кояло (нынешний отец Иоанн) со связкой бананов и говорит: «Оля, я был на рынке в воскресенье, мне сказали, что это нехорошо. Вот решил хоть бы купить бананов и сделать доброе дело – возьми, съешь, сколько тебе хочется».

В такие моменты ты готов воспринимать Бога. К Нему открывается сердце, и ты понимаешь, что делать добро это классно. Не потому, что тебе принесут связку бананов, а потому, что ты получаешь удовольствие от того, что делаешь добро. Не хочу говорить об этом как о каком-то чуде, это вполне реальная и естественная жизнь.

Моё «я должна быть с Богом» стало превращаться в «я хочу», потому что были моменты, когда я ощущала присутствие Господа. Это когда тебе уже не хочется «есть бананы». Потому что ты думаешь только «Господи, это Ты, да? Ого! А покажи ещё!»



фото
Сергея
Костырко

«Когда мне было 16 лет, я попросила у Бога страданий – серьёзно. Говорю: «Дай мне, пожалуйста, страдать из-за любви». Сильные чувства помогали мне писать стихи, а не писать я не могла и не хотела»

«МОЁ УПРЯМСТВО ОГРАНИЧИВАЛО БОГА»

У меня было очень много и личного «хочу». Жизнь своими фантазиями о любви, об идеальном муже, которого я могла увидеть в первом попавшемся человеке. Фантазёрство о том, что я буду делать в жизни только то, что хочу, буду учиться там, где хочу, и прочее. «Хочу-хочу-хочу» шло вразрез с тем, что я видела в Церкви – что-то подсказывало мне: так не может быть. Моё упрямство ограничивало Бога.

Началась грустная личная жизнь. Появился человек, которого я хотела видеть в роли своего мужа, считала, что могу привести его к вере. Я хотела эту большую игрушку, но понимала, что наши отношения не складываются. Он часто обижал меня. Иногда мне даже казалось, что я несу какой-то подвиг, когда терплю его отчитывания и грубость.

Вообще... Когда мне было 16 лет, я попросила у Бога страданий – серьёзно. Говорю: «Дай мне, пожалуйста, страдать из-за любви». Сильные чувства помогали мне писать стихи, а не писать я не могла и не хотела. Это желание было настолько сильным, что маховик был закручен – должно быть, Господь принял моё желание. Но последствия «хочу» я смогла оценить только теперь, когда встретила этого человека и 4 года мучилась, общаясь с ним непонятно ради чего.

Это желание меня высушило. Я превратилась в выжатую тряпку. Как сейчас помню, иду я с Фортов и говорю «Господи, хватит, я не хочу больше, останови это, пожалуйста, я поняла, что моя воля губит меня же».

И вот Господь снова открылся, когда желание исчерпало себя. Я ещё была с этим человеком какое-то время, страдала, мучилась, но интуитивно чувствовала, что колесо желаний останавливается.

Вскоре отец Вячеслав Гапличник, узнав о происходящем, предложил молиться вместе с ним целый месяц о том, чтобы Господь разрешил ситуацию в личной жизни. Я молилась, казалось, всё начало налаживаться, мы с моим молодым человеком собира-

лись пожениться. И вдруг после двух недель молитв всё рушится – он меня бросает. Тут я вспомнила слова отца Вячеслава: «Ты сама будешь знать, что делать, всё решится само собой». Пришло состояние, когда я была готова принять Божью волю в любом виде. Ты готов идти за Христом, когда отрешаешься от того, чего тебе очень хочется. Потихонечку успокаиваешься.

Ты не можешь искать Бога так, как ты хочешь. Он намного ближе, если слушать Его внимательно.

ГРУЗИЯ

Всё изменила Грузия. С отцом Вячеславом и братством мы отправились в самое важное паломничество в моей жизни.

Вместе со схиархимандритом Серафимом (Бит-Хариби) и нашей группой мы поднимались в гору, чтобы посетить монастырь преподобного Давида Гареджийского. У меня было сложное психологическое состояние: прошлое я оставила позади, а впереди, казалось, ничего не ждёт. Моя нервная система была расшатана, я была истощена всем случившимся и физически это меня подкосило. Под палящим солнцем на полпути мне стало плохо. Поднялось давление, я испугалась. Вернулся страх смерти, который преследовал меня уже несколько недель по вечерам. Я не понимала, что происходит.

Пришлось остановиться и сесть. Группа пошла дальше, а отец Серафим, заметив, что мне нехорошо, остался со мной. Мы говорили о разном, среди прочего я рассказывала о своих страхах, он это принимал и находил слова утешения.

– Ты не знаешь Бога, радость моя. Хочешь понять Его хоть столечко, посмотри, что Он для тебя сделал. Он пришёл, сел с тобой за один стол, умыл тебе ноги и взошёл на крест...

Рядом сидел монах, в поступке которого я увидела подражание Господу. Пусть это и несравнимые вещи, ведь он ничего не сделал гениального – просто остался с тобой – любой мог так же. Но это было своего рода напоминание о том, что Господь – Он вот такой. Не бросит, утешит и останется с тобой, когда будет тяжело. Это было откровение.

Благодаря отцу Серафиму именно в этот момент мне открылась красота жертвенности ради Бога, ради любви. Не слепое исполнение заповеди, а искреннее желание идти за Богом. Оно смогло появиться только тогда, когда закончилась погоня за своими мечтами.

Когда позже мы спускались с гор, от моей печали не осталось и следа. Я понимала, что пребывание в любви – это лучшее состояние, и радовалась этому как ребёнок.

«Ты не знаешь Бога, радость моя»

фото Юрия Деглау



Грузия. Со схиархимандритом Серафимом (Бит-Хариби) в ассирийской деревне Канда.

Мы вернулись из монастыря, сели в машину, и тут я вдруг поняла, что наш водитель – человек, который посвятил нам уйму времени, – голодный. Я это только тогда осознала. В сумке лежало два персика. Я говорю этому грузину: «Вы голодный, наверно. Хотите персик?» И он с такой радостью взял и съел так вкусно! Мне казалось, что это я ем.

Это удивительный момент, когда понимаешь, что коридор желаний, который ты выстроил по разным причинам: чтобы отомстить одноклассникам, доказать свою правоту – ничто по сравнению с тем, что человек, совершенно тебе незнакомый, тот, которого ты, может быть, в жизни никогда не увидишь, съел твой персик.

Тогда в Грузии, казалось, ты был готов ко всему, что устроит в твоей жизни Господь. Хотелось для Бога сделать что-то невероятное. Очень хотелось молиться. Здесь у меня появилось новое желание: «Господи, я хочу послужить Тебе».

ЧТОБЫ ОН СУЩЕСТВОВАЛ

Когда горы закончились, началась новая жизнь. Я вернулась домой и встретила Сергея. Вообще-то он всегда ходил рядышком. Желания были «колпаком», который не допускал ко мне нужных людей, в том числе и моего будущего мужа. Глядя на него теперь, я подумала: вот с ним можно служить. И предложила Сергею поступать в семинарию.

Желание служения – это не второй круг «хочу», это, может быть, такой каприз: «Господи, Ты же меня любишь, можно я покапризничаю? Это моё, Ты же видишь, что мне это очень дорого».

И самое главное в этом что? Я ведь искала отца. Это Господь, безусловно. Но мне нужен был отец, которого можно пощупать, который тебя обнимет. И вот оказалось, что на земле мой «отец» – это мой муж. Он – глава семьи, как Глава Церкви – Христос. А я должна создать для любящего, главного человека в моей жизни все-все-все условия, чтобы он существовал. Я вдруг почувствовала, что именно это – моё. Огромный запас нерастраченной дочерней любви, который я пыталась растратить на разных людей, уйдёт вот в этого отца. Мне захотелось отдать Сергею все «персики», которые у меня есть.

Сергей и Ольга

фото Виталия Шмурая



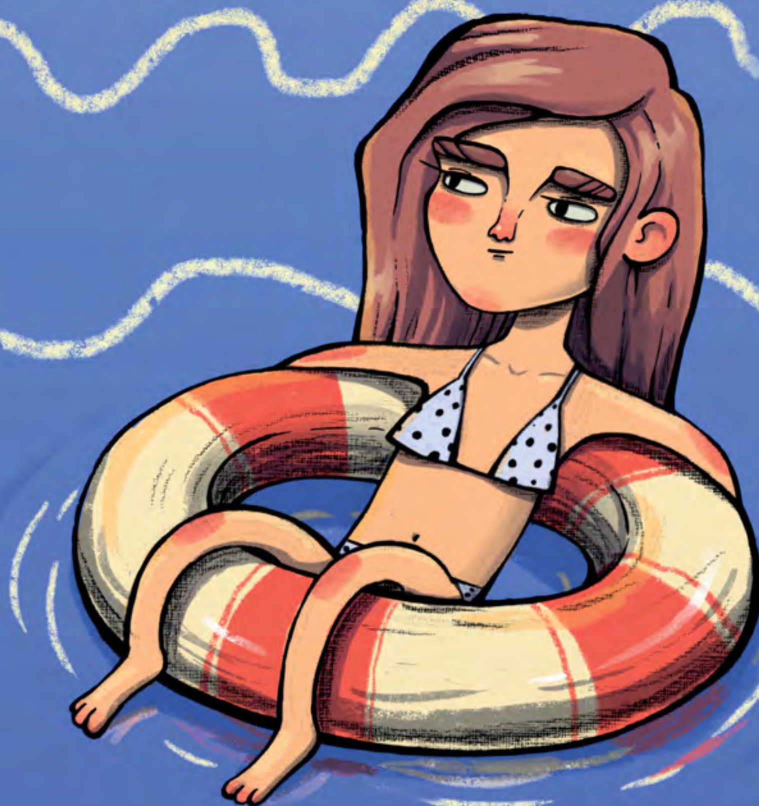
ТЕМА НОМЕРА

**Они делают только то, что понимают,
и позволяют своим способностям, а не своим эго,
определить, что именно предпринять.**

Уорен Баффет

Анна Дудкова

ВЫХОД ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА. ОПАСНЫЙ И ЖЕЛАННЫЙ



Что с нами не так, если мы его хотим и боимся

Сложно бороться с самим собой. А в особенности со своими страхами. Ещё сложнее бороться со своими комфортными условиями. Но вся наша жизнь – это борьба за развитие. Как быть? Корреспондент «Поколения» встретилась с православным психологом Константином Яцкевичем, чтобы разобраться.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Зона комфорта – это система восприятия, которая обеспечивает человеку наиболее удобные условия: у него есть абсолютное понимание того, кто он, где он находится, какие у него цели и задачи, какие ожидания от ближайшего будущего. Сделаю акцент: это именно вос-при-я-ти-е информации о нашем состоянии пятью органами чувств.Человек находится в покое до тех пор, пока какой-то раздражитель не выведет его из внутреннего психологического комфорта.

Для каждого зона комфорта разная. Всё зависит от темперамента и других врождённых особенностей, от профессиональных навыков – от индивидуальности человека. Большую роль играют генетика и воспитание. Выбор зоны комфорта осуществляется таким образом, чтобы она не нарушала моральные и нравственные ценности (а у каждого они разные). Для кого-то зоной комфорта может быть и лазание по горам. А посади этого человека в офис – вот вам и выход из благоприятных условий.

Это состояние нам, конечно же, покидать никак не хочется. Принцип очень простой – мы знаем, каково там, мы видим обстановку вокруг себя. Это как комната, в которой включён свет. В ней мы прекрасно ориентируемся, видим, где стул, стол, диван. И ничто не вызывает опасения. Неизвестное – вот граница зоны комфорта. А мы, как правило, боимся «темных углов».

Наш мозг против того, чтобы покидать удобное место. Но если бы мы всегда слушали мозг, то не занимались бы спортом, не учились бы, да так и остались бы в младенческом состоянии. Человек так устроен, что его на деятельность нужно понуждать. Для этого, собственно, существуют воспитание, образование и соответствующая система подготовки людей. Через покидание зоны комфорта мы познаём окружающий мир, устанавливаем с ним связи, развиваемся.Человек изучил свою комнату, ему хочется выйти на улицу, узнать, что находится там, за пределами. Покидание зоны комфорта – это этапвзросления, мы постигаем себя и новые знания. Покидать зону комфорта нам необходимо, потому что она – это наша ограниченность. Но туда необходимо периодически возвращаться.

Иллюстрации Ирины Олюниной

Если долго испытывать эмоциональный дискомфорт, это может привести к снижению работоспособности, развитию патологий, а иногда даже к суициду.

СТРАХИ

Какой-то внешний раздражитель или информация, поступившая к нам, вызывают посредством нашего внимания возбуждение. И это не всегда адекватно воспринимается психикой и центральной нервной системой. Например, мы в зоне комфорта отдыхаем, смотрим на проходящих мимо людей и вдруг увидим обнаженного человека. Мы его только увидели, но уже восприятие среагировало. Несоответствие окружающему образу и нашему представлению вызывает наш ответ. Внутренний протест может выражаться как угодно, например, громким криком. Это раздражитель вывел нас из состояния баланса. Умение приводить себя в состояние баланса и возвращать себя в зону комфорта характеризует устойчивость психики и когнитивной сферы человека.

Очень часто случается, что для кого-то выход из зоны комфорта может быть непреодолимым страхом или фобией. Отсюда возникает целый комплекс проблем, связанных с выходом за рамки психологического характера и концепции личности. Это непросто для любого человека.

Такой выход сопровождает часто, например, наше совершеннолетие, когда нужно начинать самостоятельно взаимодействовать с окружающим миром. Но иногда молодые люди воспитаны так, что боятся мира, и для них оставление зоны комфорта бывает очень болезненным. Это может выражаться в постоянном одиночестве, замкнутости, в болезненном желании быть в той среде, в которой комфортно. Если человек имел увлечённость компьютерными играми, то это желание сидеть за компьютером целыми днями. Этот навык выработан, и человек будет общаться виртуально, а общение напрямую может быть непреодолимой преградой. Он как будто находится в скорлупе. Итог: одиночество и пребывание в своих мыслях.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

Помочь человеку можно и нужно: помочь установить хотя бы первичную связь с миром, попробовать найти единомышленника, открыть новые сферы проявления и реализации себя. Помочь можно попыткой вызвать доверие, когда доверие становится более важным, чем страх. Показать своим примером. Если есть фобия и граница зоны комфорта сильна, то самостоятельно её преодолеть будет очень сложно. Нужно, чтобы был какой-то импульс извне.

Тут не исключён и вариант помощи себе самому, но для этого нужно обладать специальным знанием. Проще, конечно – не нужно никого напрягать. Но в состоянии страха, паники, как правило, когнитивная сфера выключается и работает достаточно неустойчиво, помочь себе при всём желании очень сложно. В когнитивной сфере ясности нет, здесь нужно, чтобы кто-то указал верный путь и сказал тебе: нужно





туда и туда. Тогда ситуация легче и понятнее. Сам-то ты и можешь, но не всегда получится, а то и произойдёт что-то похуже.

Сложнее, если человек не хочет меняться. Сложно с такими людьми жить. Нужно им помогать меняться, показывать своим примером, объяснять, что перемены – это нормальное явление, это наше человеческое предназначение, они неизбежны. И главное – всё делать с любовью! Жизнь – это развитие, а остановка подобна смерти. Но если это какое-то патологическое нежелание, защита, то нужно оставить человека в покое, жизнь сама приведёт его к изменениям.

А вот если же человек чувствует, что измениться не может, но очень хочет, то возникает внутреннее сопротивление. Появляется состояние фрустрации и тревожности, но не всегда это плохо. Это лишь сигнал к тому, что всё равно менять что-то придётся. Какой-то жизненный этап пройден неправильно. И жизнь его заставляет принудительно измениться. Если не прийти к переменам, то ситуация может усугубиться вплоть до болезни.

В первую очередь обратиться за помощью нужно к психологам, православным психологам, если человек верующий, но таких немного. Какие-то вопросы можно проработать и с духовником, и со священником. Но выбрать специалиста сложно. Надо «пройти» не одного, прочувствовать, путём дискуссий. Если есть душевный резонанс, специалист не даёт готовых ответов на заданные мной вопросы, то это именно он – мой человек. Если же есть стенка недопонимания или слова не находят внутренний отзыв, значит, не моё. Путём проб и ошибок на 3-4-й раз находится твой специалист, который способен проработать и решить именно твою проблему.

И НУЖНО ЛИ?

Как бы мы ни мечтали и ни желали, стремление к стабильности и комфорту всегда сильнее – это статическое качество, оно как бы фундамент психики и может включаться бессознательно. Мечта и «хочу» – это что-то воздушное, приходящее и уходящее, а состояние комфорта важно для нас всегда. Зона комфорта более стабильна, а мечта – это, по сути, иллюзия, которая характеризуется нестабильностью. Именно в последнее время в силу того, что жизнь становится очень непредсказуемой и сложной, люди избегают реального восприятия действительности, потому что оно напрягает своей несправедливостью и массой проблем. Отсюда происходит и рост зависимостей всех видов – компьютерной, наркотической, алкогольной. Кроме того, здесь может сыграть роль ложная установка на удачу – сорвать куш, не прилагая усилий. Но нужно понимать, что выигрывает один, а все остальные проигрывают.

Уход от реальности – одна из так называемых зон спасения для человека. Но она тоже очень опасна – мы можем оказаться в погоне за воздухом. Время уходит, а человек не делает ничего реального. Но чтобы исполнить своё «хочу», перебороть себя (всё же это возможно), нужно соотнести свои возможности и потребности, приложить колоссальные усилия.

В целом все наши изменения зависят от того, насколько силён мотиватор. Ведь променять свою уютную квартиру на войну очень сложно. В зоне комфорта гораздо лучше. Всё определяется силой границ зоны комфорта и зависит от мотиватора и поставленной цели. И, конечно, от силы воли.

Юлия Бык



всем рулят ценности

Быть слабым – не модно. По крайней мере, об этом косвенно говорят тонны бизнес-литературы, находчивые коучи и ставшая культом деталь современной психологии – выход из зоны комфорта. В таком героическом обществе жить размеренной жизнью уже как-то неловко. Нужно постоянно чегото достигать, прыгать выше головы и не останавливаться. Если не получается, значит, мало старался. Нужно ползти, скрипеть зубами, бороться и ни минуты не задерживаться в локации, где хорошо и спокойно.

фото Александра Пасечника

А что, если никакой зоны комфорта не существует? Набившее оскомину словосочетание – всего лишь маркетинговый ход? И вместо того, чтобы искать заветный выход, нам, наоборот, стоит войти в мир, где нам удобно?О том, почему, отказавшись от своей зоны комфорта, можно остаться ни с чем, о росте за границей удобств и о том, почему Кант, не расставаясь со своими любимыми привычками, постоянно выходил из зоны комфорта, рассуждает психолог Андрей Васюкевич.



Андрей Васюкевич

Психолог-консультант с десятилетним стажем. Работает в двух направлениях – индивидуальная психология семейных пар и организационная психология, в том числе личностный рост, саморазвитие, HR-менеджмент, кадровый консалтинг, рекрутинг.

– Вся суть книг по самосовершенствованию, GTD, мотивации, тайм-менеджменту сводится к одному: чтобы чего-то добиться, нужно испытать дискомфорт, чувство нестабильности, поломать весь свой график...

– Давайте я изображу это на бумаге. Вот человек, и его зону комфорта можно условно поделить на несколько секторов: семья, работа, друзья – здесь ему всё знакомо и поэтому комфортно. Даже тюрьма может быть комфортной территорией. Не редки случаи, когда человек, который долго сидел в тюрьме и вышел оттуда, потом возвращается обратно, причём достаточно по-глупому. Почему? А просто там, где он сидел, было привычно. Может быть, немного некомфортно, но он смирился. А здесь, на воле, всё становится новым, незнакомым, «неудобным», и он неосознанно возвращается в свою изначальную зону «комфорта».

Так и любой человек: если он продолжает пользоваться тем, что ему знакомо – он в зоне комфорта. Но если он хочет получить что-то, что находится за пределами – это всегда дискомфорт. Само развитие человека (я не говорю о человечестве) – это постоянный выход из зоны комфорта. Почему ребёнок переворачивается? Он лежит на спине и видит лишь маленький кусочек мира, а ему хочется большего. Почему ползает? Он хочет дотянуться до игрушки. Да, сначала ему неудобно, плохо, дискомфортно. Но это исключительно для того, чтобы потом было хорошо.

– Состояние дискомфорта неизбежно?

– Чтобы чего-то достичь, нужно создать дискомфорт. Представьте, что у вас есть текст, он замечательный, полностью устраивает: будете ли вы переделывать? А зачем, если он вам нравится? Если вы живете в квартире, которая вам нравится, будете ли вы делать там ремонт?

– Предположим, после определенной дозы напряжения истресса жизнь налаживается. Человек наконец решился на выход из зоны комфорта – сменил место жительства, нашёл новую работу, завёл знакомства. А что, если остался ни с чем? Отказался от привычного, но не достиг того, чего ожидал?

– У многих так и получается.

– Нужно просчитывать риски?

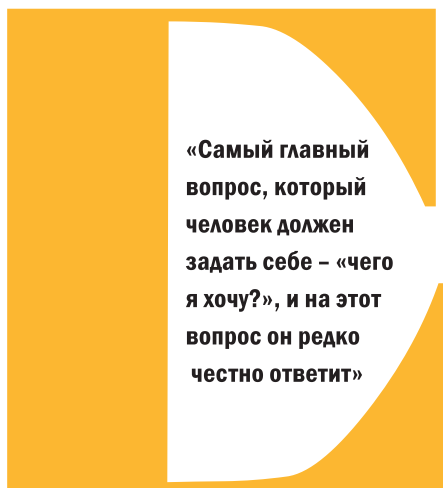
– Это во-первых. Во-вторых, очень часто выход из зоны комфорта искусственно навязывается специалистом, к которому обращается клиент. Не буду утверждать голословно, но некоторые психологи и бизнес-коучи пользуются таким приёмом, чтобы продолжить работу с человеком. «Выдёргивают» его из зоны комфорта любой сферы жизни. «Скажите, а вы довольны своим ребёнком? Работой? Семьей?» Стандартный принцип рекламы – хорошенько напугать, создать потребность в преодолении, а потом предложить выход.

– Когда человексам должен понять, что ему пора выходить из зоны комфорта?

– Прежде, чем что-то делать, нужно всегда задавать вопрос «зачем?». Очень часто невниманием к этому грешат молодые девушки, когда хотят чего-то «новенького» в отношениях с молодыми людьми. И это «новенькое» приводит к разрушению отношений. Или свежий пример из моей практики – человек меняет место жительства и уезжает в Америку. Я спрашиваю: «Зачем?» «У меня здесь не сложилось». Говорю: «У тебя здесь не сложилось в одном городе – ты переехал, потом в другом. Почему в третьем всё будет иначе?» «Ну, там всё будет по-другому». И «по-другому» не получается. Почему? У него не было цели, и поэтому из одной зоны дискомфорта он попал в другую зону дискомфорта, потерял много денег и вернулся обратно. Очень часто люди выходят из зоны комфорта из-за банального любопытства «а что будет, если...». И начинают совать пальцы в розетку. Когда мотива-

«Прежде, чем что-то делать, нужно всегда задавать вопрос «зачем?»





ция индифферентная, размытая, то эффект всегда будет отрицательным. Человек может и вовсе впасть в депрессию.

– Выходит, в ситуациях, когда перемены не нужны человеку, он просто мечется...

– Если бы ему не нужны были перемены, он бы не метался. Человек, которого всё устраивает, сидит на месте тихо и мирно, и наслаждается комфортом. Если человек мечется, ему уже что-то не нравится – он в зоне дискомфорта.

– Как правильно выйти из зоны комфорта, чтобы избежать этих последствий? Нужно налаживать жизнь здесь и сейчас?

– Мне как приверженцу гештальт-терапии «здесь и сейчас» важно по умолчанию. Самый главный вопрос, который человек должен задать себе – «чего я хочу?», и вот на этот вопрос он редко честно ответит. Некоторым вместо дискомфортажизненно важно войти в зону комфорта – и тогда развитие будет направлено в нужную сторону.Дискомфорт нам нужен для прогресса, самосовершенствования. Это предусмотрено природой: если вы голодны, вы в зоне дискомфорта. Голод нужен, чтобы восстановить этот ресурс. В комфортной зоне вы накапливаете энергию, и как только её стало предостаточно, она требует какого-то выхода, применения. Соответственно, нужно попасть в зону дискомфорта. Но когда это делается насильственными методами, без цели, это опасно. И неважно, кто мной манипулирует, я сам или недобросовестный психолог.

– Есть ли люди, которым вообще не нужны перемены, скажем, в силу темперамента?

– Темперамент здесь не играет роли. Важны личностные ценности и скорость реакции. Например, если бы мне три года назад предложили занять директорское кресло, я с радостью полетел бы туда и сутками «погибал» на предприятии. Сейчас моему сыну два с половиной года, и у меня есть подобные предложения, но я не согласен. Когда ребёнок пойдёт в садик, я, возможно, займусь карьерой. Но пока не хочу. Сейчас моя ценность – быть рядом с сыном. Укладывать его спать гораздо важнее, чем карьера. Если я сейчас выйду из зоны комфорта, это нанесёт мне вред. Но если я долго буду там находиться, это также навредит мне. Вот в таких случаях всегда нужно смотреть на то, что «здесь и сейчас».

– Многие бизнес-тренеры, говоря о выходе из зоны комфорта, предлагают вести всевозможные «журналы успеха» – фиксировать, сколько времени тратится на выполнение дел, анализировать эффективность и выкристаллизовывать личный тайм-менеджмент. За каждые успехи начислять баллы, а за неудачи – штрафы в денежном эквиваленте. Насколько такая самодисциплина эффективна?

– Это всё работает, и к выходу из зоны комфорта имеет опосредованное отношение. Но даже палец может быть инструментом для достижения цели. В детском садике нам ставят «звёздочки» за хорошее поведение, в школе наши «звёздочки» – оценки. В организационной психологии любые «звёздочки» работают очень хорошо. Предположим, нам говорят: кто собрал больше всего «звёздочек», поедет в Париж. А кто меньше – будет уволен. Вот вам приведение в зону комфорта и дискомфорта. Кто-то думает так: я работаю отлично, но чувствую себя неоценённым и хочу в Париж – в свою зону комфорта. Он начинает ещё больше работать, чтобы доказать своё мастерство и достигнуть цели. А если человек перфекцио-

нист, применение такого метода оценки может привестиего в жесточайшую депрессию и разрушить жизнь. Потому что эти «звёздочки» он будет сам у себя отбирать.

– Перфекционисту трудно выйти из зоны комфорта?

– Перфекционист никогда не бывает в зоне комфорта. Он всегда недоволен тем, что у него есть. Перфекционизм закрывает для человека достижение целей, формируется мотивация избегания удачи – 90% ожидание проигрыша.

– Можно утверждать, что среди успешных людей нет перфекционистов?

– Да, они не перфекционисты. Это победители, «достижители» – называйте их как угодно. Перфекционист стремится к получению идеального результата, а идеальный результат в принципе недостижим. Соответственно, ваше подсознание понимает, что достигнуть итога, к которому вы стремитесь, невозможно.

– С какими отрицательными эмоциями можно столкнуться, выходя из зоны комфорта?

– Страх – самая первая эмоция, но не у всех. Лично я при выходе из зоны комфорта замираю. Хочется одного – так, как было раньше. Здесь всё индивидуально. Главное при попадании в зону дискомфорта – всегда держать перед собой цель. Она должна быть эмоционально насыщенной и привлекательной. Условно: вы идёте по тропинке и очень устали. Видите костёр, но чтобы к нему попасть нужно перейти болото. Вам мокро, неудобно, тяжело. Чтобы это пережить, вы будете задействовать те положительные эмоции, которые предвосхищают встречу с костром. Если у вас нет таких эмоций, с помощью которых можно будет уравновесить или перевесить негатив, тогда всё очень печально.

Сейчас моя ценность – быть рядом с сыном. Укладывать его спать гораздо важнее, чем карьера.

– Может, тогда не стоит лишать себя комфорта?

– Простите, личный пример. Когда мне было около 30 лет, я жил в небольшом городке. Был свой дом, небольшая фирма, любимая девушка – моя зона комфорта. И в один момент я понял: если я буду там оставаться, ничего не изменится. Я отдал свой дом сестре, взял 60 долларов, уехал в Гродно, поступил в университет.



– Это решение оправдало себя?

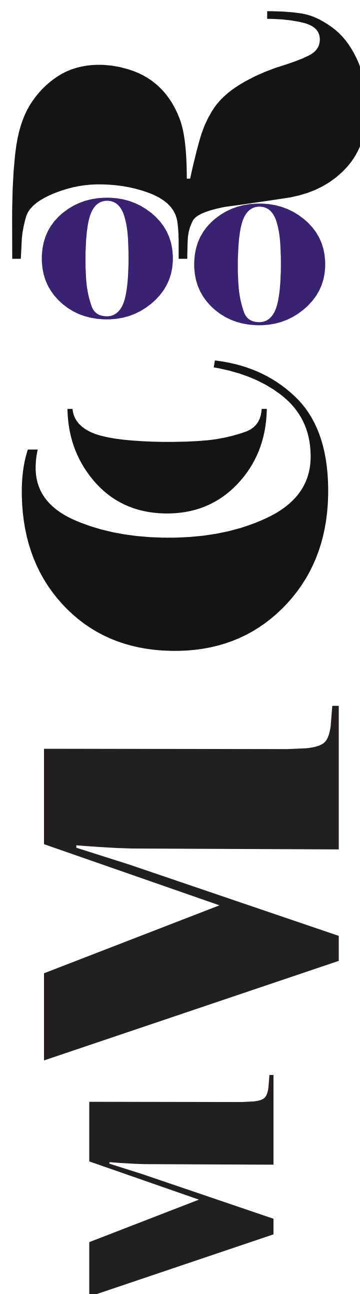
– Да. Я обнулил свою жизнь. Не скрою, было страшно: инвалид, на помощь рассчитывать нет возможности, денег нет, мои предыдущие дипломы меня не спасали. Но мне повезло, встретились хорошие люди, которые в пиковый моментчуть-чуть поддержали, не дали упасть. Но могло и не повезти.

– Есть такая история про часы Канта. Немецкий философ безвыездно жил в своём Кёнигсберге и вёл скучную размеренную жизнь, в которой не было ярких событий. Он был настолько предсказуем, что жители города сверяли по гуляющему Канту часы. При этом вклад мыслителя в философию огромен. Может, нужно как-то меняться внутри? А для этого не обязательно выходить из зоны комфорта.

– Физические передвижения здесь ни при чём. У каждого свой способ выхода из зоны комфорта и возращения в неё. Человек может работать за компьютером, скажем, бухгалтером, ему это будет не по душе, он уволится и начнёт писать книгу. Да, он остаётся физически на одном месте, но уже вне зоны комфорта. Или другой пример: на предприятии сотруднику, который хорошо зарабатывает, предлагают перейти на другую должность. Говорят, будешь зарабатывать в четыре раза меньше, но есть перспектива роста. Он соглашается, но остаётся за своим собственным столом. Выходит из зоны комфорта? Ещё как.

Или наоборот. Одна моя знакомая любит путешествовать. При встрече она обязательно показывает последние фотографии, рассказывает об очередной стране. Лет через пять её постоянных путешествий я заметил, что рассказ всегда один и тот же. Можно предугадывать на три поездки вперёд. Она путешествует, но не развивается.

Вы изменяетесь, когда переоцениваете свои ценности, а не когда меняете дислокацию. Необходимость выхода из зоны комфорта в той или иной форме очевидна, как то, что ребёнок должен есть. Мы же не скажем: «Давайте изучать этот феномен!» Что тут изучать, это ясно. Для развития нужно выходить из зоны комфорта. Хочешь, чтобы ребёнок рос, – корми его.



PRO ЖИЗНЬ

Я хочу привести следующий пример: недавнее исчезновение десяти дней, исключённых из календаря повелением папы, застало меня в таких летах, что я к нему никак не привыкну. Я принадлежу тем годам, когда их считали совсем по-иному. Столь давняя и устойчивая привычка до того в меня въелась, что мне от неё не отделаться. Вследствие этого я принуждён быть в некотором отношении еретиком, неспособным воспринять новшество, даже если оно исправляет ошибку; моё воображение, вопреки моим добрым намерениям, неизменно убегает на десять дней вперед или назад, и его воркотня постоянно звучит у меня в ушах. Это преобразование касается только тех, у кого вся жизнь в будущем.

Мишель Монтень



ПРИДУМАННЫЕ ИГРЫ

Ульяна и Серафима играют с «театром темней»

Придумывали ли вы в детстве собственные игры? И есть ли такие сейчас у ваших детей? Чтобы интересно проводить время с ребёнком, мы предлагаем ненадолго окунуться в детство. Как? Сделать игру вместе! Совместное творчество – прекрасный вариант семейного досуга.

КАК ВСЁ НАЧИНАЛОСЬ

Павел: Лет с десяти я увлёкся придумыванием для себя настольных игр. Брал у папы прямоугольный кусок ДВП или ДСП, обклеивал его листами из тетрадей и с линейкой рисовал ячейки для перемещения игровых фишек. В них я что-то писал или рисовал, а между ячейками наклеивал тематические картинки.

Чем может интересоваться мальчик такого возраста? Мои игры были в основном посвящены рыцарям, побеждающим всевозможных чудовищ, или боевым роботам, которые борются друг с другом. Придумывать и рисовать игры было очень интересно! Порой даже интереснее, чем в них потом играть – одному быстро надоедает, а товарищи не хотят постоянно проигрывать, не так хорошо разбираясь во всех тонкостях правил, как я. Пришлось забросить это увлекательное занятие…

Прошли годы, и старое увлечение вспомнилось само собой. У меня появилась замечательная команда единомышленников, которые страстно жаждали играть в настольные игры – это две наши замечательные дочурки Ульяна и Серафима. Но вот беда!

Большинство игр, которые нам попадались, предполагали одного победителя, что совершенно не входило в планы Ули и Симы. Одна празднует победу, а вторая – расстраивается, а вслед за ней и папа. Пробовали играть по-другому: дочки против папы. Обе рады! Но и папе надоела постоянно ходить в «лузерах». Назрела проблема, решение которой пришло из прошлого.

«БУКЕТИК-СЕМИЦВЕТИК»

По уговору с девочками решили вместе делать интересную игру, тем более что папа обещал нечто грандиозное (хотя сам ещё не знал, что получится в итоге). Как в былые времена, взяли большой кусок фанеры и обклеили его бумагой в клеточку. Даже на этом этапе папина инициатива была сполна вознаграждена старанием, которое проявили девочки, особенно при разрисовывании игрового поля и фишек. Похоже, уже сам процесс создания игры принёс им немало удовольствия. Девочки были усердны и удивительно усидчивы.

Правила папа придумывал сам, во-первых, потому что надоело всё время проигрывать, во-вторых, хотелось избавить игру от соперничества и коммерции. Правда, девочки всё-таки внесли некоторые корректировки – так в деревне появился магазин.

Вот что у нас получилось.

Игру мы назвали «Букетик-семицветик». Каждый игрок, количество которых не ограничено, бросает кубик и перемещает свою фишку по клеточкам в установленном направлении по кругу. Маршрутов много, и игрок сам выбирает, по какому идти. Часть путей лежит через горы, часть – через леса, сады или поля. Всего в игре семь тематических областей, в каждой из которых растут особенные цветы

«Букетик-семицветик«



определённого цвета. Например, в садах – оранжевые. Нет такого маршрута, который за один круг проходит через все области. Попав на клеточку с изображением цветка, игрок «срывает» его (на этом месте экологи нахмурили брови). Задача игрока – собрать цветы из всех областей. Тогда они превращаются в «семицветик» – цветок с разноцветными лепестками, каждый из лепестков окрашен в тематический цвет. Теперь игрок должен отнести его в специальную рощу и посадить, попав на соответствующую клетку. У всех игроков общая цель – засадить всю рощу такими чудесными цветами, причём тут нет «именных» цветов – все общие, добытые совместными усилиями.

Путешествие игроков не однообразно. Цветки иногда вянут (есть и такие клетки). А можно получить и заветный цветок любого нужного цвета (такая клетка, к сожалению девочек, только одна). Есть и магазин в деревне, но в нём натуральный обмен цветками два к одному – один нужный игроку за два ненужных. Игроки также могут меняться сорванными цветками, если попадают на одну клетку. А девочки ввели в практику безвозмездную передачу нужных цветков друг другу, чему родители были очень рады.

Мы много раз «собирали цветы», но ни разу не высаживали весь «букетик-семицветик» – нескольких часов на это не хватает, а когда откладываешь игру, то в следующий раз интереснее начинать с начала. Это наша первая игра, и она далеко не идеальна по балансу интереса и времени. Но для нас гораздо важнее, что дети сами её делали, и периодически с интересом вспоминают о ней, а не о типовых играх из магазина.

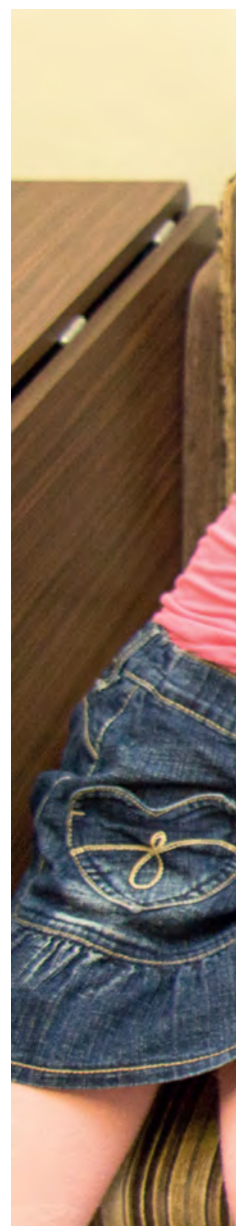
ТЕАТР ТЕМНЕЙ!..

Есть такой мультсериал – «Фиксики». Нашим детям он очень нравится. И нам тоже. Он не только познавательный, но и генерирует массу интересных идей у наших дочерей. Вот пример, который навеяла нам серия, посвящённая театру теней. Девочки повесили белую пелёнку, поставили лампу, попросили выключить свет и усадили родителей. Они стали с огромным энтузиазмом перемещать игрушки между лампой и пелёнкой. Падали игрушки, падали дочки, падала пелёнка и, наконец, упала лампа – было очень смешно! Смешно, да не практично. Решили мы с ними сделать настоящий театр теней. Правда, Сима стала называть его «Театр темней», и мы увековечили это оригинальное название.

Мы взяли коробку, прорезали с одной стороны овал (по примеру экрана монитора) и заклеили его белым листом бумаги. С другой стороны вырезали отверстие и вставили туда энергосберегающую лампу. Одну из боковых стенок убрали вовсе, чтобы рукой перемещать внутри игрушки. А чтобы рука не мешалась на «сцене», склеили из картона помост по уровню экрана. По помосту перемещаются игрушки, отбрасывающие тень, а под помостом прячется рука, которая ими управляет.

В комнате гаснет свет. Зрители с нетерпением сидят на диване, Сима немного подхихикивает, предвкушая развлечение. Зажигается лампа, и на сцену выходят игровые тени под управлением Ульяны. Тут и деревья (первое действие происходит в лесу), и лиса с волком, и… Тут ближайшая к сцене ёлка, задетая рукой, падает. Ульяна экспромтом перестраивает сюжет, Сима, хохоча, катается по полу, родители просто счастливы!

Помимо того, что эти совместные игры интересны, они имеют ещё несколько положительных моментов. Ребёнок, самостоятельно создавая игру, чувствуя причастность, легче адаптируется к игровой ситуации. Она его больше занимает и заставляет не только потреблять, но и созидать. Если создавать игру вместе



с ребёнком и потом играть в неё, сглаживаются ненужные барьеры в общении.

В процессе игры образуются каналы, позволяющие родителю понять, что беспокоит их ребёнка, или помочь ему справиться с трудностями. Например, ребёнок боится насекомых. Можно ввести в качестве персонажей игры доброго паучка или кузнечика, и пусть ребёнок сам даст им имена.

При создании игры ребёнок может участвовать по возможности в каждом этапе: вырезать фишки или карточки, раскрашивать игровое поле, помогать что-то мастерить, клеить. Важно не препятствовать инициативе ребёнка. Ведь здесь главное, чтобы ему было интересно.

Дух совместной игры с общей целью объединяет детей и взрослых, позволяет им лишний раз побыть на одном уровне. Это времяпрепровождение идёт на пользу всей семье. Фантазируйте, делайте свои игры, играйте в них, и вы не проиграете!

фото Анны Буй





Мы собрали ещё несколько «изобретений», чтобы вдохновить вашу семью

ЕВГЕНИЯ РОМАНОВИЧ

С детства помню, что у нас дома всегда звучала музыка. Мы с братом просыпались под «Бременских музыкантов», а засыпали под «Щелкунчика» Чайковского. Потом Лёша нашёл пластинки Битлов, Пугачёвой, группы «Секрет», Макаревича и много другой хорошей музыки, к которой я иногда возвращаюсь и теперь.

Готовить пластинку к прослушиванию – это целый ритуал, которому научил нас папа: «Аккуратно открой крышку, Женя, не ломай ничего. Достань пластинку, только не урони, сдуй пылинки, положи на проигрыватель, нажми вот эту кнопочку. Сильнее... Во-от! Правильно,молодец, включай. Пластинка закрутилась – волшебство!» Я улыбаюсь. А потом ставлю осторожно иголочку на бегущую дорожку и – музыка! За ней и смех, и танец...

Невозможно забыть и про живую музыку. Почти все в нашей семье играют на фортепиано: бабушка Люда, тётя Алла, мама тоже знает основы. А в 40 лет она даже стала осваивать саксофон, чтобы на юбилей папы сыграть ему «Мелодию любви». Мы с братом тоже любим музыку и просто не можем жить без неё. Теперь он в Питере, а я в Гродно. Иногда вместо «Привет! Как дела?» или «Я тебя люблю» мы кидаем друг другу треки «Вконтакте», и всегда понимаем, что несёт каждое сообщение. Это такая связь через музыку.

Бабушка приносила в наш дом джазовую музыку, и мы просто балдели. Это было гораздо интереснее, чем скучные гаммы и этюды. Мы учились играть джаз, понимать его природу. Помню, как бабушка учила напевать «ду-би-ду-биду», чтобы мы легче усваивали джазовые ритмы.

Папа играл на гитаре. Самое любимое в детстве – про крокодила, а ещё про «Звезду, которая упала на ладошку».

Друзья родителей устраивали фестиваль «Зелёный Гран-При». Он проходил в лесу всю ночь. Для маленьких детей настоящий подарок, когда разрешают не спать и тусоваться со взрослыми! Мы лежали и смотрели в небо, слушали разные песни, разных людей и смотрели на разные звезды! Было хорошо – музыка была во всём!

Иногда и сегодня я нахожу таких людей, которые тоже думают музыкой. Мы просто собираемся и без слов импровизируем. Радостно, что такие люди есть.



ЕКАТЕРИНА СКРИПКО

Процесс воспитания посредством сказок – вещь захватывающая, интересная, а самое главное – сводящая к минимуму боязнь ошибиться. И даже если кот к 25-й серии превратится из белого в серого, а принцесса вдруг станет левшой – всё правильно, ведь сказочный мир бесконечно объясним.

Наша Александра просто обожала сказки. Мы читали очень много и в какой-то момент вдруг обнаружили, что просто перебрали все книге в радиусе доступности. Нужно было срочно окрашивать сказкой процесс засыпания.

Так началась история сказочной принцессы Анжелики и её подруги. История длилась 2 года – именно столько занял переход от засыпания с маминой ладошкой в руках к самостоятельному чтению. Все недоразумения, недопонимания, обиды и вопросы дочери объяснялись в вечерних рассказах. Анжелика попадала в такие же ситуации, как и наша Александра, её также обижали, она также терялась и побеждала, также много рассуждала и – о чудо! – будучи сказочной принцессой, находила совсем не сказочный, а укрепляющий детский разум ответ. Иногда вечерние сказки сопровождались костюмированным представлением. Мама, естественно, наряжалась в принцессу, а папе доставались самые разнообразные роли: от принца с деревянным конём-шваброй до зайца с ушами из полотенец.

Эти вечера наша дочь вспоминает до сих пор, а история о сказочной принцессе сменилась героическими приключениями двух пацанов и девчонки, владеющих волшебным платком. Именно такой сюжет вдохновляет нашего среднего сына Антошку на многочисленные «почему?».

Не знаю, каким будет тот сказочный герой (или герои), который станет вечерним другом нашему младшему сыну Николаю – его придумает сам малыш. Мама и папа его «обиографят» и отпустят на тропу взросления, где преграды и препятствия – это жизнь нашего сына. Я уверена в одном: сказочный герой станет незаменимым помощником и Николаю, и нам, родителям.

Сказки – удивительный мир, сближающий и воспитывающий, дающий уверенность и прощающий ошибки.





СВЕТЛАНА ПАВЛЮКЕВИЧ

Ещё до свадьбы Дима предложил купить настенный календарь, чтобы заносить туда важные и памятные для нас дни (а в скобках указывать год). «Представь, – сказал он, – когда-нибудь, через много лет, у нас почти все даты будут заполнены событиями из разных периодов жизни, и каждый день можно будет праздновать какую-нибудь годовщину».

Причём вносятся не только официальные даты, но и всякие шифровки типа «Дима был окрылён», «Света на велосипеде», «Подворотня в Португалии», «5 красное» и прочее. И, конечно, поездки. В общем, всё, что, по словам отца Александра Шмемана, «душа ощутила как дар».

Как водится, после окончания конфетно-букетного периода календарь был заброшен и пылился за книжным шкафом. А потом мы про него вспомнили, нашли и очень обрадовались. Теперь пополняем снова – событиями, которые касаются уже нас троих. И это даже радостнее, чем раньше.

ГРИГОРИЙ ГЛУХОВ

В детстве мы с семьёй жили в обычной квартире: комнаты с обоями, на которых нельзя рисовать, полированный сервант, который я пытался незаметно украшать жвачками, и туалет, оборудованный главной загадкой советского человечества – окном на кухню. Но в особенные дни всё менялось. В квартире появлялась волшебная комната. Даже две.

Но обо всём по порядку.

Иногда одна из комнат становилась кельей моего папы. Замков на дверях у нас никогда не было, но вся семья знала, что заходить туда нельзя ни в коем случае. После всех приготовлений допускался только я как наследник кудесника.

Окно было завешено плотным одеялом, а помещение освещалось только красной лампой. Но свет от неё не казался зловещим. В мультфильмах я часто видел шапито, и шатёр этого цирка всегда почему-то был красным. «Внутри всё тоже, наверно, красное», – думал я. На большом столе рас-



полагались ванночки с растворами, банки с порошками, ножницы, щипцы и огромный аппарат. Для меня это был цирк алхимика — самое весёлое и мистическое из возможных сочетаний!

Когда мои глаза привыкали к освещению, начиналось волшебство. Из коричневых лент в белую бумагу проникали знакомые лица и места. Лист оставался белым, а потом папа обмакивал его в несколько ванночек с прозрачной водой.

А теперь пойдёмте во вторую волшебную комнату.

В обычные дни она называется ванной, но сегодня это ещё одна запретная территория. Все остальные банные атрибуты в ней скрывает тьма. Под потолком, гораздо выше моего роста, висят волшебные нити. Когда папа прикрепляет к ним лист, омытый в прозрачной жидкости, даёт ему повисеть, а потом встряхивает особым образом, на нём проступают образы памяти нашей семьи. Здесь мы с мамой стоим у берёз, вот тут сестра с папой на Красной площади, а лучше всего получилась та, где вся семья возле озера.

Когда воспоминания становятся материальными, их можно подписать и поместить в специальный альбом. Большой бумажный альбом с уголками, которые нужно приклеивать самому. И вот, когда альбом готов, мы кладём его на диван в самой большой комнате и зовём женскую половину семьи. Они с радостью бегут посмотреть, что у нас получилось, внимательно рассматривают, весело смеются и удивляются. А как тут не удивляться? Ведь девчонки ничего не знают о магии переноса счастливых воспоминаний на бумагу.

Артур Комаровский



ПОКАЗАЛОСЬ, ЧТО ПОРА

Почему люди посвящают благотворительности свою жизнь и что они за люди такие

фото Александра Пасечника

Социально-благотворительный центр «Пора!» официально существует меньше года и оказывает помощь больным онкологическими заболеваниями. Здесь все говорят: «Мы не просто просим денег, мы формируем инструмент помощи». А ещё все здесь придерживаются принципа прозрачности. Раз так, корреспонденту «Поколения» пора пойти и узнать, как живёт «Пора!» и кто эти люди, которые так много важного говорят. И, кажется, делают.

«Что такое жизнь? Это – свет светляка в ночи. Это – дыхание бизона, когда приходит зима. Это – тень, ложащаяся на траву и тающая на закате».

Передо мной шесть листов с индейскими изречениями, над смыслом которых можно размышлять бесконечно. Мы в игровой комнате «Лето». Дети облепили горку и один за другим скатываются с неё самыми разными способами. Наблюдают, какой будет реакция взрослых на их чудачества.

Татьяна, Ольга и Иван в костюмах индейцев ставят типи – жилище индейских племён Великих равнин. Это творческий проект «АнТрисоль» – будет делать представление для онкобольных детей, которые находятся под опекой социально-благотворительного центра «Пора!».

ДВЕ АННЫ

Анна Жданович – директор и учредитель «Поры!». Девушка кажется хрупкой, но только кажется. Значительную часть своей жизни она занимается делом, в котором нет места слабости.

У Анны – два высших образования: экономическое и психологическое. В сфере экономики она работала более десяти лет. Столько, сколько было необходимо для достижения определенных высот. Психология – компромисс между профессией и сферой интересов. Однако ни экономика, ни психология не дали возможности максимально себя реализовать.

В 14 Анна стала волонтером и вместе с католическими монахинями помогала людям без определенного места жительства. Потом было волонтёрство в «Розовом слоне» и работа в детском хосписе, из которого Анна вышла совсем недавно и сразу решила создать свой центр.

– Это было и просто, и сложно одновременно. Я понимала, что иначе не могу поступить. Заниматься такого рода помощью – это прямая отдача обществу, что полностью соответствует моему внутреннему пониманию лучшего варианта самореализации. А когда ты прочувствовал что-то самое лучшее для себя, на худшее согласиться уже невозможно. Я могла бы остаться работать в Гродненском детском хосписе, но там мы не сошлись с директором в основополагающих моментах благотворительной деятельности. И вышло как в поговорке: если хочешь что-то сделать хорошо, сделай это сам.

Аня Шикуть – соучредитель и правая рука Анны-директора. Хотя этот союз кажется скорее равноправным и взаимодополняющим. Анна-правая-рука – решительная, настойчивая, быстро справляется с любыми задачами. Нужно найти людей для проведения акции? Не проблема. Не хватает реквизита для концерта в поддержку Даника Страшинского? Есть парочка знакомых – беспроигрышный вариант.

По образованию Анна-правая-рука – филолог, учитель русского языка и литературы с небольшим опытом работы в школе.

Сейчас она работает редактором на телевидении, а когда не работает, находит время на добрые дела. Она одна из тех, кто помог Анне Жданович открыть центр.

– Центр «Пора!» не мог не появиться. Нашему городу это было необходимо. А я не могла пройти мимо, ведь сфера благотворительности – она настоящая. Одна из немногих, где ты делаешь что-то не только и не столько для себя, сколько для других.

Анна Жданович

Анна Шикуть









КАКОГО ВОЛКА ВЫ КОРМИТЕ

– А как меня зовут? Я забыл… – самый маленький из племени индейцев потерялся в обилии сложных имён, которые дали детям вождь и его Скво – помощницы.

– Ты – Быстрый Паук, – подсказывает вождь, и Быстрый Паук вскидывает руку вверх. – Я – индеец. Моё имя – Быстрый Паук.

Обряд посвящения проходят все. Теперь это – единое племя Храбрые воины: Быстрый Паук, Белая Антилопа, Мудрая Птица, Твердая Игла, Бабочка, Утренняя Заря, Белая Птица, Хитрая Лиса и Дева Змеи.

Вождь разжигает костёр, где огонь – красная шелестящая бумага. Дети собираются в круг и слушают шум дождя внутри деревянных труб. Вождь играет на флейте.

– Дети, а вам тепло? – спрашивает вождь.

– У-ууу, – гудят.

За окном, как маятники, качаются липы, косые капли дождя слетают по стеклу, сквозь невидимые щели в помещение проникает едва ощутимый холод.

– А сейчас вождь нам расскажет притчу о двух волках. Да, вождь? – многозначительно смотрит Скво на предводителя племени. Но вождь молчит. – Вождь, – сокрушается Скво, – ты же мне рассказывал!

Но вождь притчу призабыл. И Скво приходится вспоминать самой.

– Индейцы верят, что внутри каждого человека живет два волка: белый и черный. И только от нас зависит, какого волка мы кормим. Дети, а вы какого волка кормите?

– Чёрного! – кричат дети. – Чёрного!

Скво немного смущена.

– Какие вы добрые, дети.

– Не поверите, но они сами нас нашли, сами всё организовали, – говорит Анна-директор, наблюдая за «АнТрисолями». Все наши действия определены внутренними потребностями. Если есть потребность сделать что-то доброе и получить удовлетворение – человек помогает. Если её нет – никакие финансовые возможности не будут иметь значения.

Для меня благотворительность – это работа. У меня это получается, мне это нравится, меня это вдохновляет и наполняет смыслом. Если вместо благотворительности подставить любую другую деятельность, которая получается, нравится, вдохновляет и наполняет смыслом – значит, человек на своем месте.

Анна уверена: готовность помогать зависит от уровня развитости человека как личности. Чем он выше, тем сильнее человек ощущает себя единым с миром. Он включает людей вокруг в свой мир, не ограждается от их проблем и не ограничивает своё пространство.

КОРОБКИ ХРАБРОСТИ

Татьяна – член попечительского совета центра «Пора!», а Ричард – её брат. Сегодня – встреча со школьниками и торжественное вручение нам – Татьяне, Ричарду и мне – коробок храбрости.



«АнТрисоль» играет с детьми в индейцев

Коробки храбрости – это настоящие картонные коробки с разнообразной канцелярией и средствами гигиены. Их собирали ученики 8-й школы и их родители для детей, находящихся на лечении в Боровлянах.

– Мы отвезли в Боровляны наши первые коробки храбрости. Садились в поезд, и на нас так смотрели, будто мы бомбу прячем. А там – игрушки. Вы не представляете, что значит для больного ребёнка игрушка: это радость и стимул терпеть боль во время уколов и прочих неприятных процедур.

БОЛЬШИЕ РЕСУРСЫ

– Любая деятельность выхолащивает эмоционально, и этого избежать нельзя, – Анна-директор пробует чай – уже остыл. – Это естественно. После поездки в Боровляны и общения там с одной семьей, всей этой бури эмоций и переживаний, я на какое-то время стала меньше внимания уделять другим вещам. Взяла такой своеобразный тайм-аут. Но потом всё стало, как и прежде. Я думаю, у человека большие эмоциональные ресурсы.

– А меня эмоциональные переживания ещё больше мотивируют и поднимают дух, – делится Татьяна. – В такие моменты начинаешь ещё больше помогать: и близким, и не близким. Начинаешь ценить то, что есть.

НЕ ТАК СТРАШНО

– В любой болезни, особенно в онкологической, очень важны положительные эмоции, – Анна-директор допивает остывший чай. – «Фабрика грез» – это проект о жизни. Мы хотим подстегнуть человека, показать, что всё реально вне зависимости от болезни. Мы хотим подарить ему эмоции. Это детское направление, но у него нет четких возрастных границ. Ведь с раком, например, в 18 лет человек не может быть взрослым и полностью самостоятельным.

Первая ласточка – это Ричард. Как раз сегодня всё должно решиться. Если получится, он сможет осуществить одно из своих желаний – побывать в Литве. А ведь совсем недавно хотелось просто жить.

Татьяна рассказывает, как они с братом вернулись из Боровлян домой после победы над раком, как познакомились с людьми, которые сегодня находятся в Центре, как она пыталась что-то сделать для того, чтобы адаптация и реабилитация Ричарда проходила максимально эффективно и комфортно. Вскоре по инициативе одного из чле-

нов попечительского совета он посетил матч по хоккею, в котором играли сборные Беларуси и Франции, и получил майку с автографами игроков: прямо перед матчем, на глазах у всей арены.

– Знаете, что он тогда сказал? – женщина переходит на шёпот. – А знаешь, – говорит – оказывается, раком болеть не так страшно. И это были такие важные и понятные мне слова! Тогда я осознала, что если тебе по силам в данную минуту кому-то помочь – помоги. Ведь я точно знаю, что иногда бывает слишком поздно.

Для меня это настолько естественно стало, что я даже не задумываюсь, – говорит Татьяна. – Я не могу этого не делать. Это можно сравнить с любовью. Вы просто чувствуете, что это ваш человек. Так и с благотворительностью. Я ощущаю, что люблю то, что делаю, что таким образом я становлюсь счастливее. На самом деле не так важно, что ты делаешь. Важно, как ты это делаешь.

ПРОЗРАЧНОСТЬ

– Самое важное в работе благотворительной организации – предоставить человеку правдивую и четкую информацию о том, чем на самом деле является благотворительность, – уверена Анна-директор. – Любая организация должна придерживаться принципа прозрачности: человек должен видеть, на что были потрачены его средства. Нужно, чтобы люди поняли, что благотворительность – это не только те, кто просит, но и те, кто развивает инструмент помощи. И это важно. Ведь если не тебе самому пригодится помощь, то кому-то другому, может, даже и твоему близкому.

Для центра принцип прозрачности является основополагающим, ведь его деятельность, как и деятельность любой другой благотворительной организации, основывается на добровольном и доверительном участии большого числа людей. Ключевой момент – оправдать доверие. На официальном сайте центра «Пора!» каждый может увидеть банковские выписки, в которых построчно указаны перемещения денежных средств.

ДЕРЖИ ПАУЗУ ДО КОНЦА

Дмитрий Лучина, представитель детской музыкальной школы №2, подталкивает вперед лежащий на столе листок со списком музыкальных композиций. Напротив него – две Анны и Миша Лис, идейный вдохновитель, креативщик и пиарщик. С помощью музыкальной школы в лице оркестра «Nota Band» и Михаила центр организовывает акцию в поддержку Даника Страшинского. Рабочие моменты – последовательность песен, продолжительность мероприятия, театрализованное представление и прочие вещи – обсуждаются горячо и оживленно.

После всего собираемся. Дмитрий Лучина немного философствует.

– В романе «Театр» Сомерсета Моэма есть такие слова: «Никогда не делай паузу. Но если взял – держи её до конца. Чем больше артист, тем больше у него пауза». Я думаю, это хорошее руководство к нашему с вами действию, – говорит Дмитрий, и мы бодрым шагом направляемся к выходу, минуя приёмную. – А что, у нас уже рабочий день закончился? – Дмитрий задаёт вопрос невидимой секретарше, весело смеясь. Мы выходим на улицу и щурим глаза от солнца.



Елена Бабич

ИРА ИЗ ДРУГОГО МИРА

Ира вовсе не Ира. Не потому, что она сейчас расскажет какие-то тайны, а потому, что так ей захотелось. Всё началось с того, что пять лет назад девушка собрала команду из водителей фирмы, в которой работала, и отправилась с ними в Дом малютки. Потом ещё раз и ещё раз. Потом Поречский детский дом, праздники для детей, новые волонтёры, постоянный костяк... В общем, всё как у всех. Нравилось, имело смысл, радовало. Но вот, оказалось, душой она в Тарковского: «Мне и правда везло. Только этого мало». Ира занялась помощью онкобольным детям.

фото Александра Пасечника

ЗАЦЕПИЛ

– Для меня это был неожиданный путь. Я очень боялась больных детей, боялась на это смотреть и думать об этом.

А тут получилось так... Как-то я листала ленту «Вконтакте» и увидела пост о девочке Снежане. У неё была опухоль ствола головного мозга. Ей нельзя было помочь – ребёнок умирал. Сколько ей оставалось, никто не знал, она жутко мучилась, но, приходя в сознание, она хотела какого-то праздника. Плюс семья у них была малоимущая, они из деревни – трое девочек. Мы решили, что надо порадовать ребёнка. Купили игрушки, сладости, потому что ей уже было можно всё. Собрали вещи для старших девочек, постельное бельё и полотенца и закинули это всё в одну коробку.

Это было, по-моему, 21 ноября – пятница, – мы должны были отправлять посылку. Да, именно 21 ноября. Я позвонила Снежаниному волонтёру – Веронике, чтобы уточнить адрес девочки, но Вероника не подняла трубку. Тогда я написала основателю «Клуба 5000» Тане Немчаниновой, и в ответ прочитала: «Сняжа небольш не патрэбныя перадачы, дзякую за клопаты». Девочки не стало этой ночью.

Знаешь, я не могу сказать, что я была в каком-то там шоке. У меня вообще не было никаких эмоций – абсолютное отсутствие всего, просто чёрная пустота, и всё. И не плакала. Я просто не знала, как мне доработать до конца дня так, чтобы мысли одна за другую не путались.

Я пролистала подопечных «Клуба 5000», наверное, раз пять, и каждый раз я останавливалась на одной и той же фотографии. Она меня почему-то очень сильно цепляла. На ней сидел лысый мальчик в жёлтой пижаме, чем-то там разрисованный, и очень весело улыбался.

Но я на тот момент думала, что не буду готова к этому. Я не буду готова к этой боли, к уходам детей, к тому, что мне придётся каждый день волноваться за них, как за себя. В этот же день моя коллега предложила сходить в театр. Сказала: «Ой, такой



здоровский спектакль идёт! Не хочешь ли сходить?» – «А что за спектакль?» – «Называется «Аскар и пані Роза». Все очень хвалят». Я согласилась, даже не читав, о чём спектакль, – просто чтобы сменить обстановку. Мы взяли билеты. На следующий день пошли, и я была шокирована тем, что спектакль был о последних 12 днях онкобольного мальчика. И я поняла, что, наверно, это не простое совпадение – сначала Снежана, теперь этот спектакль. Это какой-то знак – что-то меня туда ведёт, и, наверно, я должна… Мы уехали. Дома с мужем обсуждали, что и как, я открыла фотографию Даника, спросила: «Мы сможем им заняться?», он мне ответил «да». На следующий день я написала Ладе Страшинской.

Это был наш первый подопечный.

ЧТО ДВИЖЕТ

– Мне интересны моменты, когда ты принимала решения. Вот то первое желание с детским домом, может, оно чем-то было вызвано?

– Абсолютно ничем. Это просто порывы, я не могу их объяснить. Возможно, какие-то знаки говорили мне, что жизнь должна измениться, должна стать жизнью не только для себя.

– Ты хотела сделать что-то не для себя или как?

– Наверное, до того, как я начала этим заниматься, до того, как я первый раз поехала в детский дом – нет. Понимаешь, я жила и жила, плыла по течению. Я добивалась целей чётко поставленных. Мне нужна была работа – я находила работу, я хотела найти работу лучше – находила лучше. Я хотела себе что-то позволить, собирала деньги на что-то, в общем, везде только я. Не говорю, что я не хотела сделать приятное своим близким, но…

– Когда ты задумала об этом «для себя – не для себя»?

– Когда у меня появился Даник.

– А дети из детдома?

– Мне хотелось что-то сделать для них, но настолько острого чувства, как к Данюше, у меня не было. Этот ребёнок стал родным и является родным до сих пор, за него я переживаю, как за своего близкого. Ну, в принципе, как теперь, наверно, за всех детей, которыми я занимаюсь. За редким исключением – есть дети, к которым я более ровно отношусь. Сама понимаешь, чем бы ты ни занимался, у тебя есть привязанности.

– А когда девочку тогда взяла, это был тоже порыв?

– Порыв, потому что мне было страшно заниматься этим вплотную, и я думала, что мы, наверно, отправим передачу в этот раз и всё закончится. Для меня вообще слово «онкология» – это было что-то очень жуткое, я думала, что с этим не живут. Теперь я понимаю, что с этим живут. Живут в онкоцентрах – там такая же жизнь. Только, наверно, каждый день ценится гораздо больше.

ДРУГАЯ

– Появление Даника, должно быть, многое изменило. Что именно?

– Это перевернуло мою жизнь с ног на голову. Мы переписывались с Ладой Николаевной – мамой Даника – каждый день. Сейчас мы общаемся реже в силу их плохого самочувствия, в силу их и моей занятости, но тем не менее поддерживаем отношения до сих пор. Я искренне люблю этого человека, и её сына искренне люблю, они для меня родные люди. У нас день начинался с того, что я залезала в интернет и ждала от неё сообщения. Когда Даник прохо-

дил терапию антителами – это очень тяжёлая такая мучительная терапия – очень плохо себя чувствовал, и каждый день я ждала письма с мыслью «хоть бы живой». Ну вот как-то так изменилась моя жизнь.

– Ты описываешь факты.

– Я эмоционально стала другая. Не могу сказать, что более мягкая, но… Просто лет после 15 некоторые ситуации в моей жизни меня надломили.Были люди, которые не очень хорошо поступали по отношению ко мне, и я ожесточилась. Даже по отношению к своим родителям я стала жёстче, это меня неслабо угнетало. Наверно, такой была защитная реакция на всё происходящее. Вместе с Данюшей вернулась я прежняя – та, которой я была до этого, та, которой мне хотелось бы быть.

– Вы же ещё тогда не были знакомы с Даником, когда ты переписывалась с Ладой?

– Нет.

– Но тем не менее ты была так эмоционально привязана к нему.

– Ну, понимаешь, лично я и сейчас не знакома с Даником. Я ни разу не видела ребёнка. Дважды они приезжали в Беларусь, но у нас никак не получалось встретиться. Мы с ним разговаривали по телефону, общались по «Вайберу», но ни разу не виделись.

МИР

– С появлением Даника начались твои контакты с благотворительными группами, теперь ты уже в этом мире живёшь. Насколько он большой?

– Он огромный. Мы даже не представляем, насколько. И насколько он страшен, потому что до конца этого не понимают даже волонтёры. Мы варимся в этом каждый день, но не понимаем эмоций ни родителей, ни самих детей даже на сотую долю. Потому что, наверно, когда это касается твоего близкого, то страшнее в сотни раз.

Люди здесь абсолютно разные. Есть много просто добрых людей. Есть люди, которые занимаются этим только ради себя. Людям необходимо чувствовать себя нужными, как-то реализовываться за счёт этого. По этой причини у нас были стычки с нашими же волонтёрами – однажды даже с одной из подопечных нас начали шантажировать. Есть такая категория людей, для которых волонтёрство – это в первую очередь такое времяпрепровождение. Каждый занимается по своим причинам.

И другой пример. Человек занимается этим уже год. За год она открыла игровую комнату в онкогематологическом отделении, ездит с помощью в детские дома, собирает «коробки храбрости». Есть люди, которые ей помогают. Помогают ради памяти её сына. Глеба не стало 10 сентября, с октября Люба окунулась в благотворительность. Она это делает ради Глебушки, во имя Глебушки, а может быть, просто это её душевный порыв и ей так проще жить. Ей очень болит, и это видно. Но она научилась отдавать всю себя другим. Потому что большего смысла в её жизни не осталось, как бы это прискорбно ни звучало.



– Волонтёры уходят чаще, потому что выгорают или потому что интересы смещаются в другую область?

– При всей своей занятости волонтёрской деятельностью, ты же можешь себе позволить сходить в театр, организовать вечеринку, заняться творчеством и ещё чем-либо. Одно другому не мешает. Выгорают чаще, когда не всё получается. А особенно когда дети начинают уходить. Это очень тяжело, ты привязываешься к подопечному вне зависимости от того, как долго ты с ним работал. Казалось, что меня это никогда не коснётся, но коснулось.

– Чего это стоит тебе? Уход подопечных.

– Сложно ответить. Это пропасть какая-то внутри тебя. Мне сейчас очень не хватает Жанны Севертоки, я очень хочу с ней поговорить. Просто поговорить. К сожалению, я не знаю её украинского номера. Это был первый подопечный, который ушёл – наш Олег Севертока. Его не стало в мае этого года. Для меня это было потрясение, потому что я всё-таки надеялась, что эту экспериментальную химию ему начнут, всё будет хорошо и мы хоть как-нибудь вытащим Олега. Несмотря на огромный счёт и несмотря на то, что я кривлю душой – я надеялась, но понимала, что Олег безнадёжен. Просто сердце этого принять никогда не хочет.



РОДИТЕЛИ

– В каких случаях ты не соглашаешься работать?

– Если у меня много открытых сборов. Не могу физически тянуть шесть сборов одновременно. Если я вижу, что один подходит к концу, могу взять ещё один сбор.

Либо когда родители неадекватно реагируют на всё. У нас была мама, которая не предоставляла ничего – ни новостей, ни отчётов. Она ничего не делала, она постоянно только истерила о том, что всё плохо, ей никто не помогает, она одна с больным ребёнком, её никто не понимает. Можно сказать, что наши сборы – это реалити-шоу: люди помогают только в том случае, когда они видят, что происходит в жизни ребёнка, знают, что происходит в финансовом плане – это показатель. Должна быть прозрачность во всём. Если сбор не прозрачен, мы просто перестаём им заниматься.

– Бывают случаи, когда родители неадекватно относятся к болезни ребёнка? Как они это воспринимают чаще всего?

– Чаще всего ребёнка начинают баловать, и это редко приводит к чему-то хорошему, но понять их тоже можно. Неадекватного отношения к своим детям я встречала единицы – тех мам, которым в принципе всё равно.

– Не всё равно, конечно, скорее вопрос в восприятии.

– Бьются в истерике? А истерики у них частые. Не у всех, но у большинства. Нам как-то приходится с этим жить. Уговаривать, отговаривать. Сейчас вот у нас очень яркий пример – наша маленькая подопечная с нейробластомой. Мама подсела эмоционально. Она не понимает вообще, что происходит. Они поехали на очередное сканирование, и им сказали, что нет улучшений вообще – у мамы началась

паника, она готова тянуть ребёнка куда угодно, как угодно. У нас сейчас идёт борьба за то, чтобы они не ехали в Университетскую клинику Грайсвальда. Сложно понять, как клиника может проводить терапию антителами на дневном стационаре. Возможны очень сильные аллергические реакции, повышение температуры, плюс болевые ощущения это сумасшедшие – детям колют морфин. Грайсвальд с температурой 41, с отёками отправляет детей домой. Для меня это дико, уговариваю маму не ехать туда, дабы не мучить ребёнка. Я понимаю, если бы была безвыходная ситуация, тогда я бы сказала «да, конечно,езжай, пробуй!». Но когда им отвечают другие клиники и они могут ту же терапию проводить по-другому – зачем?

– А как мамы справляются со своими эмоциями?

– Одни с головой окунаются в веру и приходят к Богу через эти проблемы. Другие готовы биться головой об стенку, потому что у них ничего не получается. Думаю, для каждого важно найти человека, который будет тебя тянуть из депрессии и рутины. Если такого человека нет, очень тяжело им приходится с этим жить. Вот, скажем, мама нашего Саши абсолютно не умеет у кого-то чего-то просить. Она человек, который стесняется просить, стесняется говорить о своих финансовых затруднениях, о том, что ребёнку плохо. Сейчас мы начали общаться, и она открывается, но просить ей всё равно трудно. Она говорит: «Может, не будем это писать?» – «Нет, Таня, будем!» Потому что смотреть, как она, простите, не кушает, потому что Сане постоянно нужны памперсы… Мы кидаем просьбы в интернете, люди собирают памперсы, салфетки – всё необходимое. Отвозятся туда посылки, переводятся деньги на счета, чтобы мама не голодала. Потому что ребёнку нужна мама и ей его нужно тянуть.

– Такое явление, как отец, вообще насколько часто встречается?

– Бывают случаи, когда папы просто не выдерживают этого всего. Отцы, которые занимаются ребёнком вплотную, например, когда мама не может заняться или когда мама эмоционально менее устойчива – редкость. Из моих подопечных только Александр Севертока – тот отец, который всегда находился с ребёнком, это всё проходил изо дня в день. А так у моих подопечных папы в основном приезжающие.

РАБОТА

– Ты не состоишь ни в одной волонтёрской организации, почему?

– Я не состою, по сути, нигде, не работаю с общественными организациями вплотную и не вступаю в них. По идейным соображениям – я не совсем понимаю их заработка для себя. Это могут делать благотворительные фонды, основным спонсором которых у нас обычно является государство, и оно отчисляет заработную плату работникам – тогда это правильно. А когда организация не государственная и не коммерческая, а пожертвования идут просто от людей, мне кажется, неправильно оставлять какие-то деньги себе.

Но каждый решает сам, что для него правильно. Безусловно, я не могу никого осуждать, люди этим занимаются постоянно, ежедневно и, наверно, отдают этому гораздо больше времени, чем я, поэтому получают зарплату.

– Часто слышу «благотворительность – это просто работа, которая мне нравится». Но мало ли что мне нравится, скажем, вязание крючком. Волонтёрство – это что, как вязание крючком?

– Нет, это не та работа. Это в первую очередь работа эмоциональная, потому что физически ты в этом задействован процентов на 50. Если сравнить с основной твоей работой, где ты присутствуешь постоянно физически, то здесь ты присутствуешь эмоционально. Наверно, это работа над собой – тебя это меняет на 100%. Работа над собой в том плане, что ты учишься не каким-то профессиональным навыкам, ты учишься общению с людьми.

– А чем ты работаешь?

– И головой, и сердцем. Скажу банальность, но это так и есть: волонтёр – это человек с горячим сердцем и холодной головой. Я не могу себе позволить устроить истерику маме больного ребёнка, как бы она себя ни вела. Должна объяснять ей спокойно. Могу крикнуть, даже выругаться, но устраивать ей истерику я не имею права.

– Почему слово «работа» – ключевое? Почему не «помощь», скажем?



– Потому что это не увлечение. Ты каждый день работаешь иногда психологом, иногда мамкой, жилеткой – у тебя очень много функций. В первую очередь работаешь над собой, чтобы уметь выслушать, уметь понять, уметь принять это всё. И иногда бывают срывы, когда ты кричишь: «Сейчас всё брошу! Зачем я в это ввязалась, мне это не нужно!» Наутро просыпаешься и снова звонишь своим мамам, спрашиваешь, как дети, и всё возвращается на круги своя. Не у всех, но у тех, кто этим занимается постоянно и втянулся в это уже, оно возвращается. Постоянных найти очень тяжело. Опять же – выгорают.

ЧУВСТВА

– Ты сама как себя чувствуешь насчёт выгорания?

– Устала, но не выгорела.

– Я вижу в вашем отношении к выгоревшим сверхлояльность какую-то.

– Не скажу, что это меня совсем не злит. Особенно когда люди просто пропадают – перестают писать, звонить, снимать трубки. Наверно, поначалу злит, потом отпускаешь человека – тут ведь нельзя сказать, что все должны этим заниматься, что это для всех правильно... Меня больше пугают люди, которые начинают плакать, говорить «Ой, какой несчастный ребёнок, как бы я хотел ему помочь. Но не могу». Это меня отталкивает от человека. И ещё никогда не понимала людей, которые начинают кричать: «Зачем ты мне это показала? Это ужасно!» У тебя всегда есть выбор – ты можешь закрыть и не смотреть.

– Но тем не менее ты должна об этом говорить и просить о помощи.Что убеждает людей? Просто слова?

– Ничего, – *отрезает, едва успеваю закончить вопрос.* – Человек должен просто хотеть помочь.

– Кто чаще всего помогает? Какой это характер?

– Я тебе могу сказать только по половому признаку – женщины. Наверно, от того, что они сами мамы и сами знают, как страшно, когда болеет ребёнок.

– Жалость ли вызывает желание помочь?

– Зачастую у людей – да.

– У тебя?

– Не всегда. У меня сейчас такое мнение: если у ребёнка есть хоть один шанс из ста, надо ему его дать. Если у ребёнка нет ни одного шанса из ста, нужно постараться, чтобы последние его дни были максимально комфортными. Это холодная голова, я сейчас не говорю об аспекте горячего сердца.

– Группы объединяются по каким-то признакам. Волонтёры по какому?

– Люди, которые хотят кому-то помогать по разным причинам.

– Самое чёткое побуждение, после которого ты понимаешь, что да, этот человек точно останется на какое-то время.

– Когда человек осознанно берётся за ребёнка, у которого практически нет шансов. У нас сейчас есть такой ребёнок. Он тоже нейробластомщик, у него метастазы в миокарде, поэтому за него не берётся ни одна клиника. Если химия не поможет и они начнут расти, то ребёнка не станет. Но несмотря на это два волонтёра взялись за него.

– Ну ты ж не будешь сидеть и смотреть.

– Это понятно. Ну... для нас понятно. Для некоторых это не понятно, для некоторых вообще не понятно, зачем мы ими занимаемся. Не раз слышала такое: «А зачем? Они же всё равно не жильцы. Онкология не излечивается». Причём иногда это говорят волонтёры, которые занимаются другими детьми.

– Может, так говорят те, чья цель – достижение результата.

– Нет, наверно, они просто боятся этого. Занятие с ребёнком с ДЦП менее страшно, чем занятие с ребёнком, которого может не стать в любой момент. Например, нашего Вани не стало меньше месяца назад. Мы не ожидали вообще, это для меня было шоком. Я за день до Ваниной смерти разговаривала с мамой, она прошептала мне в трубку: «Ирочка, я тебе перезвоню, Ванюшка спит». Я спросила: «Танечка, как вы?» Она сказала: «Мы стабильно». А в обед следующего дня мне позвонила Юля Стацевич – они лежали в одной палате – и сказала, что Вани больше нет. Естественно, из моих уст прозвучал вопрос «какого Вани?». Я думала, она говорит про какого-то другого Ваню, но не про нашего.

– Ты говоришь, что волонтёры боятся, но ведь это люди, которые много смертей видят и много трудностей.

– Я всегда смеюсь – это волонтёры с синдромом камикадзе, то есть люди, которые осознанно идут на то, что их подопечного не станет. Девушка, которая у нас ведёт мальчика с метастазами в миокарде – Надюша,– замечательнейший человек, психолог по образованию – она не философски совсем к этому относится и совсем не как психолог. Она просто говорит «ну... а вдруг». Ведь чудеса случаются!

– Отношение к смерти как-то меняется со временем?

– Нет, никак. Всё равно это страшно. Несмотря на понимание, что все мы не вечные и каждому отведён какой-то срок. По отношению к детям – да, в первые минуты ты думаешь, что это ужасно. Паникуешь, плачешь. Потом мозгами понимаешь, что Господь избавил ребёнка от страданий. Но слёзы – это нормально. Хотя до смерти моего подопечного думала, что я из тех людей, которые не плачут, спокойно к этому относятся. Главная мысль была – «отмучились». Но потом оказалось, что мы уже слишком родные для такой мысли. С мамой мальчика у нас был контрольный созвон раз в неделю. Мы разговаривали о наших делах, о состоянии Олега, о её душевном состоянии. Она выговаривалась мне, я ей, мы на самом деле интересовались жизнью друг друга. В таких разговорах я часто слышу о семейных передрягах, но стараюсь не вникать, это вообще не моё дело. А то у нас есть любопытные девушки, которым интересно узнать, а сколько лет, а сколько раз замужем была – всё это обсуждать потом между собой. Мне это не интересно, да хоть десять раз, это их жизнь и их выбор.

НЕ ХОЧУ, ЧТОБЫ МЕНЯ ВИДЕЛИ

– Волонтёры часто собирают деньги, продавая всякую мелочь на аукционах. Неужели это работает?

– Знаешь, я никогда не думала, что какие-то смешные акции в социальных сетях типа «Собери конфетки для Алёнки» могут приносить деньги. Я думала, если человек хочет помочь, он и так поможет. Мы сейчас организовываем онлайн-ярмарки. Во-первых, потому что нет волонтёров, которые могли бы сделать реальную ярмарку, а во-вторых, потому что их стало очень много, этих реальных благотворительных ярмарок. Так вот иногда от того, что предоставляют «мастера», встают волосы дыбом на голове. Ты выставляешь и думаешь: «кто же эту хрень купит?». Несмотря на это люди покупают. Я помню, у нас была какая-то дурацкая брошка, даже не знаю, кто нам её предоставил, ужасная, просто у-жа-сна-я брошка. И она ушла за 100 тысяч, по-моему.



– Мне кажется, некоторым надо дать возможность помочь.

– Есть ещё такой фактор... Я согласна с Таней Немчаниновой в том, что людям нужно какое-то подтверждение того, что они сделали доброе дело. Я думаю, что ты читала статью о мальчике Андрюше, который делал снеговичков?

– Угу.

– Всем нужен снеговичок. Господи, да зачем мне этот снеговичок! Ну на самом деле, это же абсолютная ерунда. Я понимаю, что мама просто зацепилась за эту идею, чтобы собрать деньги, но люди же заказывали этих снеговичков! Дайте вы маме спокойно посидеть пять минут, подремать или побыть с сыном, для чего нужно, чтобы она делала вам этого снеговичка? Вы хотите перевести деньги – переведите. Вам нужна... – *на секунду запинается, вертит в руке кусочек воздуха* – ...эта пенопластовая штучка? Это же хлам дома.

Я очень редкий покупатель на этих благотворительных ярмарках. Лучше положу деньги так, если у меня есть желание и возможность. Мне не нужна отдача. Я уже прихожу к тому, что мне не всегда нужно «спасибо». Иногда меня раздражает родительское «спасибо». За каждый твой шаг спасибо, спасибо, спасибо. Ещё ничего не сделала особенного, а вы уже начинаете благодарить.

– Ты их тоже пойми, им же надо сказать «спасибо».

– Да, они хотят быть благодарными.

– Заметила, что многие волонтёры выглядят суперпозитивно. Сидит женщина, ей около сорока – в жёлтых колготках, бантик у неё где-нибудь. Что это?

– Я видела такое. По-моему, это привлечение внимания. Может, это мне не по душе, потому что не

люблю яркие цвета в одежде и не люблю привлекать к себе внимание, стараюсь вообще никуда не влезать – ни в какие мероприятия. Я просто не хочу, чтобы меня видели. Для чего мне это? Я делаю это не для того, чтобы думали, что я замечательная, хорошая, добрая, милая. Я не милая, не хорошая и не замечательная – я разная. Не могу сказать, что я очень добрый человек.

ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ

– О центре «Пора!» хорошо отзываются.

– Они хорошие девочки, но это не моё.

– Не твоё из-за зарабатывания денег или не только?

– Наверно, я по-другому отношусь к благотворительным мероприятиям и иначе их провожу. Без особого размаха, для меня не важна шумиха, для меня важен результат. СМИ, например, должны быть – это напоминание о ребёнке, но у многих организаций это превращается в заявку о себе – «чтоб узнали о нас». Мне не важно, чтобы узнали обо мне. Те, кому нужно, и так знают. Мы не стремимся к тому, чтобы показать себя, мы стремимся к тому, чтобы показать ребёнка и заявить о проблеме детской онкологии.

– А вас вообще слышат СМИ?

– Они знают о нас. Мы никто, мы не фонд, не общественная организация. Мы свободные художники, которые что-то там пытаются сделать. СМИ воспринимают это именно так.

– Почему о благотворительности, по-твоему, говорится мало?

– А вот как раз потому, что большинство волонтёров, организаций, фондов, которые этим занимаются, пытаются заявить о себе.

– Если бы заявляли о проблеме детей, ты думаешь, было бы больше внимания?

– Думаю, да.

– Заявить о проблеме детей – это просто говорить про детей, а заявить о себе – это провести концерт под эгидой таких-то. Так?

– Да. И показать в этом именно себя – как мы это круто сделали, какое у нас было шоу. Не в обиду некоторым сказано: ростовые куклы, крио-шоу, фотозоны – зачем? Для привлечения масс?

Мы делали недавно ярмарку Данику Страшинскому. Очень маленькую, очень скромную. Выступал у нас один Саша Воронище, который привлекается на все акции. У нас было два столика с работами мастеров и 4 стойки. Единственное новое – это игрушки, сшитые по эскизам Данюши. Он рисовал рисунки, а наши мастера шили игрушки. Это действительно выстрелило – мы собрали неплохую сумму за два часа. Для нас это шикарная сумма. Не было никакого размаха, мы не звали журналистов, только случайно проезжающий на велосипеде Руслан Кулевич увидел, что Воронище разрывается со своей балалайкой, и забежал. Это был единственный журналист, который осветил наше событие. И то я очень просила не указывать моё имя, но он зачем-то указал.

ЭФФЕКТ БАБОЧКИ

– На ярмарки тратится очень много средств и денежных, и эмоциональных. Не проще ли и не легче ли попросить денег у благотворителей?

– Не проще и не легче, потому что благотворитель редко пожертвует больше, чем можно собрать на ярмарке.

– Пять игрушек можно продать за большую сумму, чем даст благотворитель?

– Да. «Конте», например, одному из наших детишек выделило миллион. При этом маме нужно было приехать и заключить с ними договор. А кто-то из своего кармана может достать и дать миллион. У многих такое представление: лучше я потрачу деньги на что-то бессмысленное, но для себя, чем сделаю что-то со смыслом, но для другого. Это не от того, что наши люди плохие, злые и так далее, а от того, что мы просто привыкли так жить. Многие сейчас стали загнанные, думают

о том, как себе ещё заработать, а не кому-то отдать. На западе это нормально, а у нас это не есть норма, так что…

– Помнишь историю, когда запретили проводить благотворительный концерт в поддержку Даника? Потом tut.by написал об этом статью и на счёт стали поступать средства. Сумма оказалась идентична той, которую могли бы собрать за счёт концерта. Как думаешь, почему это так сработало?

– Может, потому, что наших людей надо подтолкнуть к чему-то. Здесь присутствовал и политический аспект. Всё-таки на носу были выборы, а мы хотели организовать концерт «Старого Ольсы» – я думаю, что просто райисполком побоялся людей с бела-чырвона-белымі сцягами на концерте, вот и всё. Это вызвало политический резонанс, когда люди подумали: «Ах, вы не помогли, ну тогда мы поможем!»

Написать материал – не моя идея, сразу скажу. Это очень задело Диму Сосновского. Даже не то, что нам отказали, а то, в какой форме это сделали. Вообще-то нужно какое-то официальное письмо направлять в таких случаях, если же нет, то по крайней мере не заставлять меня ехать к себе, чтобы я могла ознакомиться с причинами отказа. Я и так потратила уйму времени на то, чтобы составлять документы, носить их в райисполком и прочее. Дима сказал «я этого так не оставлю».

Перечислений было очень много. Мне Алёна, на которую зарегистрирован Данюшин МТС, сразу позвонила и сказала: «МТС просто разрывается! У нас столько поступлений, ты себе просто не представляешь!» Мы хлопали в ладоши и считали, сколько денег поступило.

– Каким должен быть толчок?

– Надо скандал. В нашем случаелюдей возмущало то, что не помогли больному ребёнку – вот такой.

– Если будет просто стоять коробка, мало кто подумает помочь, но как только появится повод – пожалуйста. Ну и способы нужны!

– Именно благодаря тому, что поднялась волна возмущения, помощь стала поступать. Ну... ведь на самом деле у нас крайне мало таких программ, которые бы позволили помочь детям спокойно.

ПОЧЕМУ ИМЕННО ЭТОТ

– Нет желания создать фонд?

– У нас это нереально. Есть государственные, частных – ни одного. Даже чтобы собрать общественную организацию, если она будет республиканская, то мне нужно по 10 человек из каждой области, которые подпишутся под это, напишут официальное заявление на вступление, вклеят свои фотографии. Будут они этим заниматься или нет, не важно, мне просто тупо нужны «головы».

– Это имело бы смысл? Или ты более комфортно себя чувствуешь в своей истории?

– Это открыло бы более широкие возможности, но о комфортности тут не идёт речи. Я бы могла официально идти и просить помощи.

– А точно ли просить о помощи официально легче?

– Больше вероятности, что тебе не ответят отказом. А так на тебя всё время смотрят с опаской и задают один и тот же вопрос: «А почему именно этому ребёнку?» Если ты фонд, у тебя никто не спросит: «Почему я из Гродно должен помогать этому ребёнку из Витебской области?»

– Откуда этот вопрос?

– Это ключевой вопрос.

– Что это значит?

– Наверно, гродненцы должны помогать только гродненцам. «В Гродно достаточно детей с заболеваниями. В других областях тоже есть люди, которые могут». То же самое было, когда мы начинали помогать украинским детям: «А почему ребёнок из Украины?» А почему НЕ ребёнок из Украины? «Как вы выбираете ребёнка?» Да никак. Меня попросили о помощи, я либо соглашаюсь, либо нет. Я не выбираю их. Я открываю ленту, для меня они все милые и хорошенькие, и если бы была возможность, я бы выбрала их всех.



Журнал “Поколение”
№ 2 (13) 2016

Издаётся по благословению Высокопреосвященнейшего Артемия, архиепископа Гродненского и Волковысского

Учредитель: Гродненская епархия Белорусской Православной Церкви Московского Патриархата

Свидетельство о государственной регистрации средства массовой информации № 1630 от 23. 05. 2013, выданное Министерством информации Республики Беларусь

Главный редактор: Елена Бабич

Редакционная коллегия: Ольга Агапонова, Ольга Аксёнова, Певел и Анна Буй, Мария Дубровская, Вероника Захарченко, Екатерина Осовская, диакон Дмиртий Павлюкевич, Лилия Шмуратко, Екатерина Яковчик

Компьютерная вёрстка: Елена Бабич

Корректор: Лилия Шмуратко

Авторы статей номера: Елена Бабич, Юлия Бык, Павел и Анна Буй, священник Алексей Васин, Анна Дудкова, Сергей Комаров, Артур Комаровский

Использованы фото: Елены Бабич, Павла и Анны Буй, Юрия Деглау, Александра Пасечника, а также фото из личных архивов героев публикаций

Иллюстрации: Ирина Олюнина

Адрес: Республика Беларусь,
230023, г. Гродно, ул. Ожешко, 23

Электронный ящик редакции:
pokolenie-red@tut.by
Электронный адрес: поколение.бел
Адрес “Вконтакте”: vk.com/pokolenie_by

Журнал “Поколение” №13
Подписано в печать 30. 10. 2016.
Формат 60х90/8. Бумага мелованная.
Печать офсетная.
Усл. печ. л. 7,50. Усл. изд. л. 12,60.
Тираж 500 экз. Заказ 5519.

Гродненское областное унитарное полиграфическое предприятие «Гродненская типография».
ЛП № 02330/0552745 от 25.02.2009.
Ул. Полиграфистов, 4, 230025, Гродно.

Электронный адрес: ПОКОЛЕНИЕ.БЕЛ

Подключайтесь к обсуждению номера «Вконтакте»

vk.com/pokolenie_by

